Emoțiile și trăirile copiilor

Isabelle Filliozat

familia mea COSMOS

Quentin se tăvălește pe jos la supermarket, Lucie plânge de mama focului fiindcă i s-a spart balonul, François se trezește în fiecare noapte fiindcă îl urmărește un monstru, Pierre este îngrozit de tunele…

Părinții se simt adesea nepregătiți să înfrunte emoțiile copiilor lor. Cum să faci față lacrimilor? Cum să faci față urletelor? Cum să reacționezi în fața panicii?

Ce să-i spui lui Paul, care și-a pierdut tatăl? Lui Mathilde, care e bolnavă de cancer? Lui Simon, ai cărui părinți au divorțat?

Iată o carte foarte concretă, care, pe baza unor exemple din viața de zi cu zi, vă va ajuta să vă îndrumați copilul spre independență, să reintrați în contact cu propria copilărie și să dobândiți mai multă armonie în familie.

Isabelle Filliozat este psihoterapeut și mamă a doi copii. De aproape douăzeci de ani, însoțește adulți și copii în drumul lor spre mai multă libertate și fericire.

ISBN 973-87791-2-X
9 789738 779129

familia mea

Titlul original: Au cœur des émotions de l'enfant

© Copyright 1999, éditions Jean-Claude Lattès.

© Copyright Grupul Editorial Cosmos Viking Pinguin, 2006
Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin Grupului Editorial Cosmos Viking Pinguin.

Grupul Editorial Cosmos Viking Pinguin
C.P. 183 O.P. 56 Bucureşti
E-mail: office@cosmos.ro

Distribuție:
Bucureşti, Str. Nicolae Filimon nr. 30
Tel./Fax: (021) 312.06.95
E-mail: comenzi@cosmos.ro

Redactare: Corina Răduță
DTP: Cătălin Dobrescu
Coperta: Victor Popescu
Director editorial: Gelu Diaconu

ISBN 973-87791-3-8

Tiparul executat la S.C. TIPARG S.A.
Piteşti, B-dul N. Bălcescu nr. 93
Tel.: 0248 22 12 75; Fax: 0248 22 13 48
E-mail: office@tiparg.ro

Isabelle Filliozat

Emoțiile şi trăirile copiilor

Să le înțelegem limbajul, râsetele şi plânsetele

Traducere de Andreea Lutic

Tatălui meu,
Care a militat şi încă mai militează împotriva utilizării verbului „a educa", deoarece prefera să-i „însoţească" pe copii. Marcat încă de violenţa propriilor părinţi, n-a reuşit să fie întotdeauna alături de copiii săi, dar a fost prezent acolo pentru ei. M-a iubit, m-a respectat şi m-a considerat o persoană, a ştiut să-mi dea ceea ce el nu primise.

Pentru Margot şi Adrien, care m-au făcut mamă.

Pentru Suos Pom, moaşă, pentru Pr Biziau şi Corinne Drescher-Zaninger, obstetricieni, care mi-au fost alături în cele mai fericite clipe din viaţa mea.

Pentru LLL Leche League şi preşedintei sale Claude Didier-jean-Jouveau, care m-a ajutat să-mi alăptez copiii şi să intru astfel în contact cu o dimensiune extraordinară a intimităţii.

Mulţumiri

Le mulţumesc tuturor persoanelor care au realizat această carte, tuturor celor care m-au inspirat, mi-au pus întrebări şi m-au obligat să reflectez, tuturor părinţilor care şi-au împărtăşit experienţele, tuturor copiilor care mi-au încredinţat povestea lor. Exemplele provin din practica mea profesională, din propria mea viaţă sau din cea a prietenilor mei.

Îi mulţumesc lui Marianne Leconte, care a crezut în mine şi m-a ajutat, mai mult decât îşi închipuie, să-mi aduc la lumină şi să-mi rafinez talentele scriitoriceşti.

Le mulţumesc tatălui meu şi mamei mele pentru atenţia cu care au recitit manuscrisul, dar mai cu seamă pentru că m-au ajutat şi m-au respectat întotdeauna.

Îi mulţumesc lui Patrice Le Bon pentru sprijinul, încrederea şi exigenţa lui.

Le mulţumesc lui Jean Bernard, Adrien şi Margot Fried pentru dragostea lor.

„Spuneţi
că e obositor să fii alături de copii.
Aveţi dreptate.
Şi adăugaţi :
fiindcă trebuie să te cobori la nivelul lor,
să te apleci, să te înclini, să te încovoiezi,
să te faci mic. Aici însă greşiţi.
Nu asta te oboseşte cel mai mult,
ci faptul că eşti obligat să te ridici
la înălţimea sentimentelor lor.
Să te întinzi, să te alungeşti, să te ridici
pe vârfurile picioarelor.
Ca să nu-i răneşti."

Janusz Korczak

Introducere

Inteligența inimii înseamnă a şti să iubeşti, să-i înțelegi pe ceilalți, să te realizezi, să fii tu însuți în toate împrejurările şi să reacționezi în situațiile dificile din punct de vedere emoțional : conflicte, eşecuri, doliu, despărțiri, încercări, dar şi succese, întâlniri, reuşite de toate felurile. Pe scurt, este capacitatea de a fi fericit, de a nu te lăsa dominat de adversități, de a-ți alege viața şi de a lega relații armonioase cu cei din jur. Cine nu şi-ar dori aşa ceva pentru copiii săi ?

Ce ne ține pe loc şi ne împiedică să fim fericiți ? Ce anume poate cauza infirmități emoționale ? Amintirea (deseori inconştientă) a suferințelor din copilărie şi temerile care decurg din acestea : teama de a nu fi judecat, rănit, umilit, respins sau ignorat, frica de un eşec care ne pune la îndoială capacitățile, frica de o respingere care ne dă de înțeles că nu suntem bineveniți în mijlocul celorlalți, frica de o altă persoană, frica de moarte...

Deoarece frica, suferința şi furia reprimată, nu un defect înnăscut, ne pot împiedica să ne arătăm aşa cum suntem în realitate şi să avem o relație corectă cu ceilalți, deoarece frica sau durerea ne inhibă, nu o deficiență mentală, putem să-i ajutăm pe copiii noştri, evitând să-i rănim şi învățându-i să aibă încredere în ei.

Societatea de astăzi este alta decât cea de ieri. Rețetele educative de ieri nu mai sunt valabile.

În societatea actuală şi cu atât mai mult în cea de mâine, succesul se bazează pe încrederea în sine, autonomie şi uşurința de a crea relații. Aptitudinile de comunicare şi controlul propriilor emoții au devenit cel puțin la fel de importante ca aptitudinile tehnice. Pentru a reuşi în viața personală şi profesională, inteligența inimii este mai importantă decât oricând. **Nu este suficient să dezvoltăm coeficientul intelectual al copiilor noştri. Trebuie să ne ocupăm şi de coeficientul lor emoțional.** În plus, numeroase dificultăți intelectuale şi şcolare au la origine blocaje emoționale.

Nici unui părinte nu-i place să-şi vadă copilul tolănit în fața televizorului sau lipit de consola de jocuri. Cum să-i ajutăm pe copiii noştri să reziste invaziei ecranelor, consolelor de jocuri, televizoarelor, aparatelor video, calculatoarelor... cum să-i ajutăm să facă față violenței şi ritmului hipnotic al imaginilor jocurilor electronice, clipurilor, publicității, filmelor sau emisiunilor de succes, chiar şi al desenelor animate ?

Nici un părinte nu suportă ideea ca propriul lui copil să cadă victimă violenței, alcoolului sau drogurilor. Cum să-i

ajutăm pe copiii noştri să facă faţă acestor tentaţii când violenţa a ajuns până şi în şcoli, când consumul de alcool şi de droguri începe de la vârste tot mai tinere ?

Nici un părinte nu-şi doreşte pentru copilul lui să devină adeptul unei secte şi să renunţe la propria voinţă pentru a urma orbeşte pe altcineva. Cum să le dăm copiilor noştri suficientă încredere în ei, siguranţă interioară şi autonomie ca să nu se lase seduşi de un guru ?

Comportamentele violente, dependenţele de relaţii, de televizor, de droguri sau de medicamente sunt tot atâtea încercări de a controla emoţiile pe care nu le putem gestiona. **Aceste simptome prind rădăcini în copilărie. Ele compensează anumite lipsuri, răni emoţionale, eşecuri în comunicare.**

Timiditatea, subaprecierea sau, dimpotrivă, supraaprecierea propriei persoane nu apar din senin. Sentimente rănite, intenţii neînţelese, comportamente interpretate greşit... relaţia părinte-copil comportă numeroase ocazii de suferinţă.

Copilul este o persoană. Emoţia este în inima individului, este expresia Vieţii din el. A şti să o asculţi, să o respecţi înseamnă să-l asculţi şi să-l respecţi pe cel care o trăieşte. Adesea, părinţii sunt luaţi pe nepregătite de intensitatea emoţiilor pe care le manifestă copiii lor şi caută cu toată bunăvoinţa să-i liniştească, să-i facă să înceteze cu ţipetele, cu lacrimile, să nu-şi mai exprime sentimentele. **Însă emoţia are un sens, o intenţie. Ea este menită să vindece.** Descărcările emoţionale sunt un mijloc de a ne elibera de consecinţele experienţelor dureroase. Dimpotrivă, aşa cum am arătat în ultima mea carte, *L'Intelligence du coeur* (Inteligenţa inimii), reprimarea emoţiilor e dăunătoare. Ea dă naştere la tot felul de procese defensive, de repetiţii dureroase, compulsiuni şi simptome psihice.

Trebuie să învăţăm neîntârziat să identificăm emoţiile, să le numim, să le înţelegem, să le exprimăm şi să le folosim într-un mod pozitiv, ca să nu devenim sclavii lor, pentru binele copiilor noştri şi al adulţilor care vor deveni.

Astăzi se ştie că primii şase ani din viaţă au un rol decisiv... Ce să facem ? Ce să nu facem ? Cum să facem ? Şi, mai ales, cum să fim ? Părinţii (responsabili) îşi pun multe întrebări.

De când femeia rămâne însărcinată, începe să plouă cu sfaturi. Fiecare are propriile sale idei despre alăptare, despre cum să-i culci pe copii, cum să le aranjezi camera şi, mai târziu, despre autoritate, bătăi şi pedepse... „Nu cumva să-i lăsaţi să doarmă în patul vostru... Trebuie să le impuneţi nişte limite... Un bebeluş are nevoie de somn... Un băiat nu trebuie să se joace cu păpuşile... Nu trebuie să-l consolezi când cade, o să ajungă un mototol... Dacă-l lăsaţi să facă ce vrea, o să ajungă un delincvent... Trebuie să faci asta, nu trebuie să faci ailaltă..." Şi acesta nu este decât începutul unei lungi serii de „trebuie să". Orice

părinte este asaltat de sfaturi bine intenţionate şi de întrebări pline de subînţeles despre educaţia pe care o dă copiilor săi.

Se spun lucruri nenumărate... şi contrariul lor. Părinţii primesc o sumedenie de sfaturi, dar foarte puţine informaţii. Când fiecare are ideea lui, pe care o susţine sus şi tare, nu prea mai e loc pentru obiectivitate.

Numeroase păreri referitoare la educaţie sunt susţinute cu atât mai multă virulenţă, ba chiar violenţă, cu cât sunt iraţionale şi nu se bazează pe o analiză serioasă.

Părinţii sunt condamnaţi să trieze diversele concepţii. Însă foarte curând ajung să se simtă dezorientaţi sau chiar descumpăniţi. Deseori, sfaturile sunt însoţite de ameninţări mai mult sau mai puţin indirecte : „Voi nu vă daţi seama, aşa ajungi un drogat", de învinuiri : „Trebuie căutat de partea mamei" sau „Aşa se întâmplă când părinţii divorţează".

Prin urmare, departe de mine gândul să vă propun o nouă carte cu sfaturi. Părinţii trăiesc zi de zi alături de copiii lor. Ei îi cunosc mai bine decât orice „expert", fie el pediatru sau psihanalist de renume. Însă uneori blocajele şi neînţelegerile ne împiedică să avem o relaţie armonioasă şi să ne înţelegem cu adevărat. Iar un expert vă poate ajuta să înlăturaţi aceste piedici.

Menirea acestei cărţi este să vă lumineze drumul ca să puteţi ocoli problemele, să descurce iţele şi să vă ajute să depăşiţi unele obstacole. **O tânără mamă, un tânăr tată au nevoie de repere... nu de sfaturi. Au nevoie să înveţe să aibă încredere în ei înşişi şi în copiii lor.**

Această carte are la bază două postulate fundamentale :

◊ **Copiii ne spun de ce anume au nevoie** în fiecare etapă a dezvoltării lor, oricât de greu ne-ar fi să-i ascultăm şi să le descifrăm limbajul.

◊ **Părinţii pot să-şi înţeleagă copiii** şi să aibă o atitudine corectă faţă de ei, cu condiţia să nu urmeze automat principiile educative, să nu se încreadă orbeşte în judecata experţilor, să nu se blocheze în scheme rigide provenite din educaţia pe care au primit-o sau să nu fi fost prea marcaţi de propriile experienţe.

Putem vorbi despre educaţia copiilor noştri fără să vorbim despre educaţia pe care am primit-o noi şi despre cât de mult ne-a marcat, conştient sau nu ? Atunci când situaţiile sau atitudinile copiilor noştri ne enervează şi trezesc în noi violenţa, este limpede că trebuie să ne vindecăm propria experienţă de viaţă pentru a accepta realitatea prezentă fără să proiectăm asupra ei trecutul nostru şi pentru a acţiona de o manieră corectă şi eficace. Când relaţiile cu copiii noştri sunt prea dificile, probabil că sunt implicate propriile noastre emoţii, propria biografie şi ar fi util să consultăm un psihoterapeut.

Putem să-i ajutăm pe copiii noştri să-şi dezvolte coeficientul emoţional ? Cum să avem încredere în competenţele

noastre de părinţi ? Aceste întrebări constituie subiectul primului capitol.

În ceea ce priveşte educaţia, nu există o reţetă absolută. Există legi ale dezvoltării pe care, fără îndoială, este bine să le cunoaştem, dar **nu există nici un „trebuie"**, nici o soluţie miraculoasă care formează în mod garantat un adult „reuşit" ; ceea ce astăzi este corect mâine va fi greşit. **În loc să căutăm răspunsuri de-a gata sau reţete infailibile, trebuie să învăţăm să gândim şi să decidem pe cont propriu.** În al doilea capitol, vă propun şapte întrebări care vă pot ajuta să abordaţi numeroase situaţii.

Sentimentul identităţii se bazează pe conştiinţa de sine şi pe emoţiile trăite. În capitolul al treilea vom explora lumea emoţiilor : Ce sunt ele, la ce servesc şi cum să reacţionăm la ele ? Trebuie să ne încurajăm copilul să-şi reprime sentimentele ca să fie „puternic" sau să acordăm atenţie temerilor, plânsetelor sau izbucnirilor sale de furie ? Cum să-l ajutăm să devină mai curajos, fără să-şi piardă sensibilitatea ?

În capitolele IV, V, VI şi VII, vom explora dimensiunile fricii, furiei, bucuriei şi tristeţii.

Când emoţiile lui nu sunt auzite, copilul poate să se cufunde în depresie. Vom descifra simptomele acesteia în capitolul VIII.

În viaţa unui copil pot surveni drame sau încercări dureroase. În capitolul IX vom vedea cum să procedăm în caz de doliu, despărţiri, suferinţe şi boli, cum să ne ajutăm copiii să le depăşească.

În fine, în capitolul X vă vom sugera câteva idei pentru a spori plăcerea şi bucuria de viaţă alături de copiii noştri.

Înainte de a porni în explorarea lumii emoţiilor, un ultim avertisment : copiii noştri nu se aşteaptă să fim perfecţi, ci doar umani. Nu putem evita toate greşelile. Ele sunt o parte inerentă a procesului de învăţare. **Nu vă mai străduiţi atât să fiţi „o mamă bună" sau „un tată bun", ci fiţi atenţi la nevoile copiilor dumneavoastră.**

Anumite pasaje ale cărţii s-ar putea să vă surprindă, anumite afirmaţii poate vi se vor părea neobişnuite... acordaţi-vă răgazul să vă gândiţi la ele, să ascultaţi ecourile pe care le trezesc în dvs. Mulţi dintre dvs. îmi mărturisesc acest lucru, la conferinţe sau la un seminar ; ceea ce vă povestesc nu are nimic extraordinar, este evident, doar că n-aţi văzut lucrurile din această perspectivă !

Când un părinte este preocupat de efectele comportamentului său asupra copiilor lui, i se atrage atenţia cu bunăvoinţă că îşi pune „prea multe întrebări". Cei care îl agresează astfel aplică soluţii predefinite, fără a lua în seamă impactul afectiv asupra progeniturii lor. Cum e mai bine ? Stă în firea omului să-şi pună întrebări.

Aveţi impresia că faceţi totul pe dos decât ar trebui ? Nu vă descurajaţi. Aţi cumpărat această carte. Prin urmare, vreţi să învăţaţi să vă respectaţi copilul şi pe dvs. înşivă, să vă ascultaţi propriile emoţii şi emoţiile lui. Sunt nişte concepte foarte noi.

Amintiţi-vă... ieri încă mai puteai să loveşti un copil cu biciul sau să-l laşi închis pe întuneric ore întregi fără ca nimeni să se încrunte. Nimeni nu protesta împotriva ameninţărilor, a loviturilor sau a izolării afective. Aceşti mici monştri trebuiau „dresaţi" şi învăţaţi bunele maniere. Toate loviturile erau permise, copiii nu puteau să spună nimic fiindcă totul era „spre binele lor". Acum două generaţii, copiii nu aveau decât îndatoriri. Toate drepturile erau de partea părinţilor (drept de bătaie, chiar drept de viaţă şi de moarte). Noi facem mai bine decât părinţii noştri, iar copiii noştri vor face mai bine decât noi. Aşa evoluează lumea.

Vă simţiţi vinovat din cauza unei anumite atitudini faţă de copiii dvs. ? Încercaţi să înţelegeţi de unde provine ea şi la ce aţi fost supus dvs. înşivă în copilărie ! Vă va ajuta să puneţi lucrurile în perspectivă. Sentimentele de vinovăţie nu sunt de nici un folos pentru copiii dvs. Asumaţi-vă responsabilitatea ! Meseria de părinte este cu adevărat dificilă, imposibilă după Freud, fiindcă ne pune faţă-n faţă cu noi înşine, cu limitele noastre, cu rănile noastre încă nevindecate, iar copiii noştri ne vor reproşa anumite lucruri, în mod inevitabil, fiindcă au nevoie de asta pentru a creşte, pentru a se simţi diferiţi şi a se despărţi de noi.

Iar când sunteţi tentat să vă consideraţi un părinte rău, gândiţi-vă la ajutorul şi sprijinul pe care îl primiţi în această calitate ! Există cel puţin două persoane care se ocupă de îngeraş ? Sunt suficienţi bunici, unchi, mătuşi, bone, dădace, naşi, naşe sau prieteni/prietene care să vă ajute şi să vă înlocuiască la nevoie ? A avea grijă de un bebeluş înseamnă să fii disponibil zi şi noapte şi nu poţi cere aşa ceva de la o singură persoană. Când povara responsabilităţii cade pe umerii unui singur părinte, mai ales dacă acesta este izolat, ar fi nerealist să ne aşteptăm de la el să satisfacă nevoile intense ale unui nou-născut.

Aşadar, nu plasaţi ştacheta prea sus, fiţi tolerant cu dvs. înşivă şi, mai ales, **exprimaţi-vă propriile emoţii şi nevoi.**

Ascultaţi-vă copilul, daţi-i voie să se elibereze de tensiuni, oferiţi-i spaţiu pentru descărcările emoţionale şi va înfrunta cu bine toate dificultăţile vieţii.

Sper că veţi găsi în această carte resursele necesare pentru a avea o viaţă mai fericită în familie. În orice caz, aceasta a fost intenţia care a stat la baza ei.

Vă urez lectură plăcută.

I

PUTEM DEZVOLTA COEFICIENTUL EMOŢIONAL AL COPIILOR NOŞTRI ?

Fiind însărcinată cu primul meu copil, îi doream să fie bun fără a fi servil, să se afirme şi să se simtă în largul lui în mijlocul oamenilor fără a-i domina, să fie curajos şi întreprinzător, fără a fi orgolios sau cinic... să fie fericit cu sine însuşi şi cu ceilalţi, să aibă inteligenţa inimii.

1

Inteligenţa inimii

Inteligenţa inimii este capacitatea de a rezolva problemele pe care ni le ridică viaţa, oamenii din jur, încercările neaşteptate, suferinţa, boala, moartea. Pentru afirmarea ei plenară, este nevoie de o bună stăpânire a temerilor, furiei şi tristeţii prezente în viaţa de fiecare zi.

Inteligenţa inimii ne permite să înfruntăm problemele umane, să progresăm, să dăm un sens vieţii, să avem relaţii armonioase cu semenii noştri, să înfruntăm dificultăţile zilnice cu curaj şi înţelepciune. Ea ne ajută să ne susţinem proiectele, să ne găsim drumul în viaţă şi împlinirea. Este importantă deopotrivă în viaţa de zi cu zi şi în clipele cele mai zbuciumate ale existenţei.

Fireşte, inteligenţa relaţională este strâns legată de inteligenţa emoţională, dar eu am ales să le separ. Despre capacitatea de a crea şi a menţine relaţii, de a iubi, de a ne uni şi a ne despărţi, de a-i înţelege pe ceilalţi şi a rezolva conflictele voi vorbi într-o altă lucrare. În cartea de faţă mă voi concentra asupra coeficientului emoţional.

A respecta emoţiile unui copil înseamnă a-i permite să simtă cine este, să devină conştient de el însuşi, aici şi acum. Înseamnă să-l punem în poziţia de subiect. Înseamnă să-i dăm voie să se simtă diferit de noi. Înseamnă să-l considerăm o persoană şi nu un obiect, să-i dăm posibilitatea de a răspunde în felul lui specific la întrebarea : cine sunt eu ? De asemenea, înseamnă să-l ajutăm să se realizeze, să-i permitem să perceapă „ziua de azi" în relaţie cu „ieri" şi cu „mâine", să fie conştient de resursele lui, de forţele şi de lipsurile lui, să vadă că avansează pe un drum — drumul lui.

Copilul învaţă în principal de la părinţi. Atitudinea educativă faţă de copil joacă un rol decisiv în dezvoltarea coeficientului său emoţional. Copilul se modelează după părinţii lui şi are tendinţa să le urmeze în mod spontan exemplul şi nu sfaturile !

Mesajele inconştiente sunt cel puţin la fel de puternice ca faptele sau vorbele conştiente.

Faptul de a-i ajuta pe copiii noştri să-şi dezvolte coeficientul emoţional ne obligă să ne dezvoltăm propria inteligenţă emoţio-

nală. A-l ajuta pe un copil să crească înseamnă să creşti tu însuţi. Copiii noştri, oglinzi ale propriei noastre realităţi interioare, ne confruntă cu limitele noastre şi ne învaţă să iubim ; ei pot fi nişte călăuze spirituale extraordinare, cu condiţia să-i ascultăm.

Inteligenţa inimii înseamnă să ştii să iubeşti şi să te clădeşti pe tine însuţi prin încercările vieţii.

2

Aveţi încredere în dvs.

Margot avea în jur de paisprezece luni. Se trezea noaptea în mod regulat. Obosită, m-am dus să consult o pediatră care se dădea drept specialistă în pedopsihiatrie. În câteva minute, verdictul a fost rostit cu brutalitate : „Asta este cauza", m-a anunţat. Fiica mea adormea la sân. După părerea doctoriţei, aceasta era cauza tuturor grijilor noastre. Diagnosticul era pus. Nu puteam decât să mă supun. Povestea mea, povestea fiicei, povestea partenerului meu n-aveau nimic de-a face cu problema. Cauza era alăptarea ! Raţionamentul era imparabil : fiica mea adormea la sân, apoi eu o aşezam din nou în pat. Când se trezea, nu mai găsea sânul, nu înţelegea ce se întâmplă şi începea să plângă.

Soluţia venea de la sine (fără nici o reflecţie, probabil că aţi înţeles) : trebuia să renunţ la alăptatul de seară. Margot trebuia să adoarmă „singură". Firește, avea să plângă şi trebuia s-o las. Pediatra m-a asigurat că în trei, maximum patru zile avea să se potolească...

Iartă-mă, Margot, te rog să mă ierţi. Ce rău îmi pare astăzi că am ascultat-o pe femeia aceea. Te-am lăsat să plângi. Ai plâns patruzeci de minute interminabile, singură în camera ta, iar în cele din urmă ai adormit în braţele tatălui tău. În noaptea aceea te-ai trezit din două în două ore. Din păcate, simţindu-mă vinovată în urma celor spuse de doctoriţă, a doua şi a treia zi am făcut la fel. Peste patru zile, plângeai la fel de mult ca să-ţi revendici suptul de seară şi, firește, te trezeai noaptea de mai multe ori.

Atunci am renunţat la sfaturile experţilor şi te-am ascultat. Ţi-am dat ce voiai şi ceea ce aveai nevoie : contact fizic, lapte, apropiere... te-am alăptat. Ţi-am instalat din nou pătuţul în prelungirea patului nostru. Ai adormit la sân, fericită. Te-ai simţit liniştită şi ai dormit mai bine.

În realitate, după cum am înţeles mai târziu, după numeroase lecturi şi graţie ajutorului unui psihanalist inteligent, nu aveai probleme cu somnul. Între două serii de somn profund, începeai să te mişti, fără să te trezeşti de-a binelea, încercând să-ţi găseşti limitele care-ţi ofereau siguranţă, reperele, mirosul meu, sânul. Dacă nu mă simţeai lângă tine, te trezeai de-a binelea şi începeai să plângi.

Raţionamentul doctoriţei nu era fals — îmi căutai sânul. Însă soluţia ei era greşită. Trebuia pur şi simplu să te ţin noaptea lângă mine, într-un pat lipit de la meu !

Mulţi părinţi dorm cu bebeluşul în pat. Nu îndrăznesc s-o spună cu voce tare şi se învinovăţesc adesea. Au adoptat ideea că „nu e bine". Se tem ca fapta lor să nu aibă repercusiuni asupra sexualităţii copilului sau să nu-i împiedice într-un fel sau altul dezvoltarea normală.

În cele mai multe ţări, bebeluşii dorm cu mama lor atâta timp cât sunt alăptaţi, până la doi sau chiar trei ani. Unii experţi susţin că patul este spaţiul intim al părinţilor. Câtă lipsă de creativitate : nu se poate face dragoste decât în pat !

Fireşte, este foarte important ca bebeluşul să nu-şi despartă părinţii. Dar un bebeluş care doarme într-un pat n-are această putere ! Copilul n-are nici o vină dacă părinţii profită de prezenţa lui nocturnă ca să se îndepărteze unul de altul. Când femeia invocă prezenţa copilului pentru a refuza să facă dragoste, aceasta nu este decât o scuză ; dacă bebeluşul n-ar fi fost acolo, ar fi găsit alta.

Dorinţa părintelui pentru trupul copilului este nocivă. Folosirea perversă a prezenţei copilului pentru a-l îndepărta pe partener sau pentru a satisface o nevoie de siguranţă afectivă este problematică, dar maternitatea este altceva.

Un bebeluş ocupă loc în pat. Pentru ca toată lumea să se simtă bine, puneţi un pătuţ lipit de patul părinţilor ; asta rezolvă multe probleme.

A-i impune unui sugar să doarmă fără să audă respiraţia părinţilor, fără să simtă mirosul mamei sale este un act de violenţă împotriva lui, în numele liniştii adultului. Separarea timpurie nu duce la autonomie, ci la frica de respingere şi la dependenţă relaţională. Autonomia se bazează pe un sentiment de siguranţă. N-ar trebui să ne întrebăm de unde vine această frică de a fi abandonaţi, atât de răspândită în societatea noastră ?

Din fericire, literatura pentru copii din ziua de astăzi a depăşit acest tabu şi le oferă părinţilor noi permisiuni. În multe cărţi, ursuleţii nu vor să doarmă singuri şi îşi petrec noaptea ghemuiţi lângă mama sau tatăl lor.

Pediatrii n-au cum să ştie mai bine decât mamele. Ei au învăţat teorii. Dar bebeluşul dvs. nu este o abstracţie. Nu este ceva teoretic. Este cât se poate de real. Şi cu toate că teoriile ne pot deschide nişte orizonturi, este important ca ele să ne ajute să-i ascultăm cu mai multă atenţie pe copiii noştri, în loc să-i facem să tacă din gură şi să se supună.

Un medic, un psiholog, un expert sau soacra încearcă să trezească în dvs. sentimente de vinovăţie ? Plecaţi ! Nu-i ascultaţi decât pe cei care vă ajută să vă auziţi copilul.

Insist asupra acestui lucru pentru că mamele sunt deosebit de vulnerabile, mai ales la primul copil, dar şi la următorii, fiindcă nici un copil nu este copia identică a altuia. Majoritatea mamelor vor să facă aşa cum e bine, se simt responsabile de fiinţa căreia i-au dat viaţă. Nu sunt pregătite să facă faţă solicitărilor intense ale bebeluşului, e posibil să se simtă intimidate de micul ghemotoc din mâinile lor. Trebuie să facă faţă unei noi responsabilităţi, unei noi meserii, neavând drept profesor decât propria educaţie. Prin urmare, sunt o pradă uşoară pentru cei care dau lecţii de toate felurile. Educaţia este un subiect sensibil, extrem de sensibil, care declanşează cu uşurinţă pasiuni. Polemicile trezesc furia şi dezbină familia.

Este important să ţinem cont deopotrivă de această vulnerabilitate a mamei şi de intensitatea confruntărilor şi s-o îndemnăm să se înconjoare, încă înainte de naştere, de persoane pozitive, dornice s-o ajute şi pregătite să asculte faptele, nu propriile ideologii.

Când ne supunem ideilor altcuiva, e posibil să ne înşelăm. Puneţi-vă întrebarea în felul următor : **„Chiar vreau să fac asta sau nu ?"** Dacă vreţi cu adevărat, daţi-i drumul. Dacă nu, abţineţi-vă !

Aveţi încredere în dvs., ascultaţi-vă inima şi aveţi încredere în copilul dvs., ascultaţi ce vă spune prin strigătele lui, dar şi prin comportamentul, atitudinea, chiar prin revoltele lui. El exprimă prin simptome ceea ce nu ştie să vă spună prin vorbe. Nu intraţi în panică ; este un limbaj, vi se adresează dvs., părinţilor lui, şi puteţi învăţa să comunicaţi cu el.

Ce-i drept, limbajul copilului nu e întotdeauna uşor de descifrat. Dincolo de plânsetele sau simptomele lui se ascunde întotdeauna o problemă, dar ea nu este evidentă. E posibil să vină de departe, din propria istorie sau din cea a unui strămoş. Într-adevăr, copiii pot fi o oglindă a inconştientului părinţilor (sau bunicilor). În acest caz, e nevoie de ajutorul unui psihoterapeut pentru a-i înţelege mai bine. Rolul său este să vă pună în mişcare, să vă indice pistele care trebuie urmate pentru a găsi sursa dificultăţilor, să vă ajute să vă formulaţi povestea pentru a descoperi blocajele afective din inconştientul dvs. sau al copilului. Psihoterapeutul vă va asculta şi vă va lumina calea, dar este sarcina dvs. să găsiţi răspunsul.

Cereţi ajutorul unui mijlocitor, nu pe cel al unui consilier. Nu acceptaţi sfaturile decisive, definiţiile brutale. Certitudinile altuia nu vă sunt de folos. **Veţi găsi propriile soluţii în dialogul cu copilul dvs.,** prin tatonări şi experimente. Fiecare relaţie este o creaţie unică !

II

ŞAPTE ÎNTREBĂRI PE CARE TREBUIE SĂ VI LE PUNEŢI PENTRU A ABORDA (APROAPE) TOATE SITUAŢIILE

Un ziarist o întreabă pe Françoise Dolto :

„Aveţi probleme cu educaţia copiilor dvs. ?

— Da, oricărui copil îi este greu să înţeleagă ce se întâmplă în lume, fiindcă interpretează totul de o manieră magică. Până când [copiii] au împlinit cinci ani, m-am străduit în fiecare zi să înţeleg ce se întâmplă în mintea unui copil[1]."

Să învăţăm puţină modestie din răspunsul marii doamne, medic al educaţiei ! Françoise Dolto a ascultat, îndrumat şi ajutat mii de copii şi de părinţi. Avea o intuiţie excepţională, o înţelepciune profundă şi o cunoaştere extraordinară a mecanismelor psihice. Cu toate acestea, în privinţa copiilor ei, avea mai multe întrebări decât răspunsuri. Fiecare copil este un individ unic şi are propriul lui mod de a ne pune întrebări. Folosirea de răspunsuri sistematice, bazate pe reguli educative predeterminate, neagă individul ca subiect. A ne pune întrebări în faţa unui copil înseamnă a ne arăta dorinţa de a-i răspunde individual.

Dar care sunt aceste întrebări ?

1. Françoise Dolto, *Les Chemins de l'éducation*, Gallimard, 1994, p. 62.

1

Ce simte copilul ?

Un copil este o persoană. Are propriile sale gânduri, emoţii, fantasme şi imagini mentale.

Părinţii pot fi luaţi pe nepregătite de intensitatea trăirilor unui bebeluş. Din orice fleac (în ochii adulţilor), acesta îşi crispează feţişoara şi izbucneşte în hohote. Cea mai mică frustrare poate provoca o furie teribilă.

Creierul lui în curs de maturizare nu-i oferă încă instrumentele mentale care îi vor permite mai târziu să-şi controleze emoţiile.

Copilul nu ştie încă să facă ipoteze şi deducţii logice, să se detaşeze de propriul punct de vedere, să se delimiteze sau să se proiecteze în viitor.

El este aici, în prezent, şi raţionamentul lui are propria sa logică, egocentrică şi magică. Se spune despre gândirea lui că este prelogică.

Copilul mic este prizonierul reacţiilor emoţionale spontane, nemijlocite de gândirea care relativizează lucrurile sau ierarhizează prioritătile. Se lasă copleşit cu uşurinţă de propriile trăiri şi are nevoie de noi ca să-l ajutăm să se calmeze.

Pe de altă parte, el caută în mod firesc să dea un sens celor trăite. Iar pentru asta foloseşte mijloacele pe care le are la dispoziţie. **Îşi organizează şi interpretează percepţiile în felul lui,** în lumina informaţiilor de care dispune, adesea incomplete şi uneori deformate. Asta poate da naştere la emoţii de neînţeles pentru părinţi.

Arnaud este agresiv, face crize de furie îngrozitoare „pentru nişte fleacuri". Părinţii lui s-au despărţit. În mintea lui, îşi spune : „Tati a plecat, înseamnă că nu mă iubeşte fiindcă sunt un copil rău."

Bénédicte este tristă, nu participă la ore, nu se joacă împreună cu ceilalţi copii. Nu reuşeşte să-şi găsească locul. Peste tot se simte de prisos. Părinţii ei se ceartă adesea. Ea îşi spune : „Tati şi mami se ceartă din cauza mea ; dacă n-aş fi fost eu, nu s-ar fi certat. Este vina mea."

Camille îşi spune : „Părinţii mei s-au despărţit din cauza mea. Înainte să mă nasc eu, erau îndrăgostiţi unul de altul ; ar fi

mai bine să mor." A făcut o formă de leucemie galopantă, extrem de gravă, iar părinţii s-au regăsit lângă patul ei de la spital !

Denis se teme de oameni. Părinţii lui nu invită pe nimeni, ies rar în oraş, îşi petrec timpul în casă, în familie. Văzând aceasta, Denis a ajuns la concluzia că „Lumea este primejdioasă, oamenii sunt răi."

Aceste concluzii formează convingeri despre sine, despre părinţi, despre viaţă. Iar aceste convingeri îi vor îndruma comportamentul. Ceea ce vede, aude şi simte copilul poate să-i creeze confuzii serioase. Iar aceste confuzii pot să-i provoace răni mai mult sau mai puţin profunde, sau chiar să-i împiedice evoluţia într-un anumit domeniu.

Copilul vede lumea cu proprii lui ochi. Feriţi-vă să-i judecaţi reacţiile. Mai întâi ascultaţi-l. Încercaţi să vă daţi seama ce trăieşte, cum asociază lucrurile, ce simte şi ce îşi spune.

Îi este frică de un melc ? Ce reprezintă melcul în mintea lui ?

După ce a învăţat să adopte această atitudine de ascultare, în cursul unui seminar, o clientă mi-a povestit o întâmplare cu un băieţel. Étienne plângea în hohote fiindcă balonul pe care îl ţinea în braţe se spărsese. Sigură de cele învăţate, Sophie a evitat să-l consoleze prea repede printr-o frază de genul „nu-i nimic, o să-ţi cumpăr altul." S-a aplecat spre el şi l-a întrebat :

„Ce înseamnă balonul ăsta pentru tine ?"

Spre imensa ei stupefacţie, micul Étienne a ridicat ochii spre ea şi i-a mărturisit, plângând :

„Totul moare ! Bunicul meu a murit săptămâna trecută".

Iar noi, adulţii, considerăm că pierderea unui balon nu e un eveniment aşa de grav ! Minimalizând sau banalizând, aşa cum facem de atâtea ori fără să ne gândim prea mult, Sophie ar fi trecut pe lângă o mare nenorocire. Deoarece a ales să asculte, a reuşit să audă tristeţea lui Étienne.

Fireşte, nu toţi copiii care văd un balon explodându-le în braţe şi-au pierdut un bunic. Dar problema metafizică rămâne. Părinţi nu văd decât balonul şi cele câteva centime care reprezintă preţul lui. Copilul ţinea un balon şi, dintr-o dată, iată că între degetele lui n-a mai rămas decât o bucăţică de cauciuc ! Transformarea este cel puţin stupefiantă ! De asemenea, ea ridică problema puterii copilului şi a unei eventuale vinovăţii, mai ales dacă părinţii adaugă : „Vezi, ţi-am spus să fii atent !"

Noi nu măsurăm ce se întâmplă în sufletul unui copil. Să nu-i minimizăm sentimentele. În ochii lui, un detaliu care nouă ne scapă poate dobândi o importanţă colosală.

Cum să-l ascultăm şi să-l ajutăm să depăşească aceste blocaje afective ?

Să-l lăsăm întotdeauna să-şi exprime emoţia, să se descarce prin plânsete, strigăte, tremurături, fără să încercăm să-l

liniştim. **Plânsul, strigătele şi tremurăturile sunt modul lui de a-şi exprima suferinţa, de a-şi elibera tensiunile, de a-şi reveni.** Aveţi încredere în aptitudinile lui. Copilul ştie ce e bine pentru el. Dacă ştiţi să rămâneţi prezent, să ascultaţi, să fiţi alături de el atunci când plânge, după explozie urmează destinderea, încrederea, starea fizică de bine.

Un bebeluş plânge fiindcă are o nevoie sau fiindcă încearcă să spună ceva. Asiguraţi-vă în primul rând că nevoile lui sunt satisfăcute.

Dacă plânge în continuare, pur şi simplu ascultaţi-l. El vă încredinţează tensiunile lui. Poate vă spune cât de frică i-a fost în timpul naşterii, cât de supărat este fiindcă n-aţi fost acolo la ora de supt... Poate vă comunică tristeţea de a nu se simţi acceptat de tatăl lui... Poate vă spune că suferă din cauza tensiunii familiale cauzate de moartea bunicului... Bebeluşul simte multe lucruri. Ca să nu le păstreze în corpul său, are nevoie să le descarce prin plâns.

După ce a mai crescut puţin şi a învăţat să vorbească, ascultaţi-i întotdeauna emoţiile şi **luaţi-le în serios**. Nu îl întrebaţi „de ce" plânge. Va încerca să vă ofere o explicaţie raţională, uneori îndepărtată de problema lui. Fiţi alături de el în ceea ce simte, întrebându-l : „Ce se întâmplă ?" ori „De ce eşti trist ?", sau chiar „De ce ţi-e frică ?"

Pentru un adult, raţionamentul lui poate părea ilogic ; de fapt este prelogic, dar copilul crede în el cu tărie. Însoţiţi-l în meandrele gândirii sale pentru a-l putea ajuta, pentru a-i oferi informaţiile care îi lipsesc, pentru a clarifica situaţia printr-un alt punct de vedere.

Juliette merge la grădiniţă. Este oaia neagră a clasei. Cum se face că ceilalţi sunt atât de agresivi şi disprețuitori cu ea ? Nu ajută la nimic să-i rogi să se poarte mai frumos.

Un comportament este un simptom cu anumite cauze. Haideţi să le căutăm.

Educatoarea se pune pe ascultat şi aude că Juliette este insultată adesea de un răuvoitor :

„Tu nici măcar n-ai tată !"

Aceste vorbe sunt deosebit de violente pentru Juliette, care şi-a pierdut tatăl cu nici şase luni în urmă. Atunci educatoarea îşi aminteşte prezentările din prima zi. Fetiţa îi anunţase imediat pe ceilalţi :

„Mă cheamă Juliette şi tatăl meu a murit.

— Nu-i adevărat !" a replicat instantaneu Matthieu.

Pentru el şi pentru ceilalţi copii, moartea unui tată era ceva imposibil. Închipuiţi-vă, asta însemna că şi tatăl lor putea să moară ! De neimaginat ! Şi de unde venea fata care susţinea această oroare ? Cine era netrebnica asta care le sugera o asemenea aberaţie ? Trebuia pedepsită, chinuită, distrusă.

Educatoarea i-a făcut pe copii să vorbească, le-a explorat meandrele gândirii şi a clarificat cu ei câteva lucruri : adevăratul motiv al morţii acestui om, boala lui, contagiunea... Copiii trebuiau să ştie precis că tatăl lor nu urmează să moară dacă ei se joacă cu Juliette. Moartea unui tată nu e molipsitoare ! Iată ideea care-i făcea să intre în panică şi împotriva căreia luptau, încercând s-o excludă pe Juliette.

Sunteţi surprins şi nepregătit în faţa emoţiilor intense ale copilului dvs. ? Nu înţelegeţi ce ar putea declanşa o asemenea reacţie ? Nu ştiţi cum să-l ajutaţi să depăşească o încercare ? Ascultaţi-l, coborâţi-vă la nivelul lui, priviţi-l în ochi, auziţi cu urechile lui şi puneţi-vă următoarea întrebare :

Ce simte ?

2

Ce spune ?

Învăţătorul lui Frédéric a fost închis pentru abuzuri sexuale asupra unui minor. Băieţelul i-a suportat atacurile timp de patru luni îndelungate. Mama se miră că nu i-a spus nimic. Totuşi, la invitaţia psihologului, îşi aminteşte :

«Da, ce-i drept, spunea : „Mă doare burta, nu vreau să merg la şcoală." Am crezut că e un moft. Mi-am zis că se preface că-l doare burta ca să nu meargă la şcoală. În plus, învăţătorul lui, d-l Machin, era un om atât de drăguţ.»

Da, pedofilii sunt adesea oameni drăguţi ! Frédéric nu putea să-i vorbească mamei sale, fiindcă ea nu-l asculta. Îi banaliza refuzul, îl înjosea, considerându-l un prefăcut, chiar îl culpabiliza, spunându-i că învăţătorul lui e un om atât de drăguţ ! Nu accepta nevoile propriului copil, refuzând să găsească un sens în împotrivirea lui de a merge la şcoală.

Dincolo de ceea ce părinţii numesc „moft", dincolo de un comportament bizar, deplasat, excesiv sau pur şi simplu neobişnuit, trebuie să căutăm emoţia, nevoia. Copilul vrea să ne spună ceva.

Dacă nu vrea să meargă la şcoală, înseamnă că are un motiv serios. Fireşte, învăţătorul nu este neapărat pedofil, dar poate că prietena lui Suzon nu mai vorbeşte cu el, poate se teme de băiatul dintr-a cincea care vine să-l vadă în recreaţie, poate îi este frică de învăţătoare, să predea tema de acasă sau să arate ridicol în faţa prietenilor îmbrăcat în şortul de sport. Poate că nu înţelege ce le povesteşte profesorul sau poate că pur şi simplu se plictiseşte... Are nevoie de dvs., are nevoie să-l ascultaţi, să fiţi atentă la sentimentele lui, poate vrea să-l protejaţi sau să-l ajutaţi să rezolve o problemă.

Orice comportament exagerat şi mai ales sistematic are un motiv — indiferent dacă e vorba de o agresivitate sau o pasivitate extremă, de o dependenţă excesivă faţă de mamă sau de o gelozie abuzivă, de incapacitatea de concentrare sau de opoziţia sistematică. Există o emoţie blocată, o nevoie ascunsă.

Repet : nu întrebaţi un copil de ce a făcut cutare sau cutare lucru, fiindcă în cele mai multe cazuri habar n-are. Motivaţiile sale profunde sunt inconştiente. Dacă îl întrebaţi de ce, se poate

simți obligat să răspundă şi va construi un motiv plauzibil. Va găsi un motiv — şi rareori va fi cel adevărat.

Bebeluşul nu ştie să se folosească de cuvinte. Principalul său limbaj sunt ţipetele. Încetul cu încetul, va învăţa să vorbească, dar **ceea ce nu va şti să spună prin cuvinte va exprima în continuare prin ţipete, prin furie, prin plânsete, prin tot felul de „comportamente strigătoare" şi alte refuzuri de a coopera.** Nu-i aşa de simplu să formulezi ceea ce se petrece în interiorul tău. Copilul nu înţelege întotdeauna ce i se întâmplă. Are impresia că îi este interzis să vorbească. Se teme de reacţiile părinţilor, de furia lor, se teme să nu-i supere.

Părinţii se grăbesc să considere „mofturi" sau „teatru" aceste ţipete pe care nu ştiu să le interpreteze. Copilul se simte îngrozitor când nu este auzit, când supliciile sale sunt reduse la aceste cuvinte devalorizante. Nu există mofturi. Este vorba despre un limbaj, despre un mesaj care trebuie descifrat.

Ce-i drept, mesajele unui copil care nu-şi organizează gândurile la fel ca noi nu sunt întotdeauna simplu de înţeles. Dar mie mi se pare că toţi am fost cândva copii. Cu puţin efort, ar trebui să ne amintim ceea ce simţeam atunci şi cum ne exprimam sentimentele.

Dacă nu ascultăm ţipetele sau alte moduri de a exprima un refuz, dacă nu le respectăm ca pe un limbaj şi nu încercăm să le înţelegem sensul, dacă refuzăm să înţelegem sau banalizăm lucrurile : „Mereu plânge la ora asta", „Aşa e el, mai stângaci"... copilul se va închide în sine. El cerea ceva, căuta ajutor, îşi exprima o nevoie..., dar n-a fost auzit şi nu i-a mai rămas decât să aleagă calea simptomelor pentru a se face înţeles.

Otite repetate, eczeme, alergii, refuzul alimentelor, enurezis, mai târziu dificultăţi şcolare, agresivitate... toate sunt mesaje de ajutor. Copilul este gata să-şi sacrifice creşterea, sănătatea fizică şi psihică pentru a se face auzit. Însă nu toate comportamentele copilului sunt neapărat nişte mesaje. Nu fiţi tentat să descifraţi totul şi nimic, nu căutaţi în mod sistematic un sens ascuns în spatele fiecărui gest. Excesul dăunează întotdeauna.

Cum puteţi şti dacă vă transmite ceva printr-o atitudine, o boală, un accident sau o problemă şcolară ? Ascultaţi-l.

Veţi şti cu siguranţă că este vorba despre un mesaj atunci când comportamentul se repetă, când simptomele persistă în pofida tratamentelor sau reapar.

Şi nu fiţi traumatizat de ideea că v-ar putea scăpa un mesaj de la copilul dvs. Atâta vreme cât problema lui nu va fi rezolvată, mesajul se va repeta, sub toate nuanţele, prin diverse simptome... până când va primi un răspuns.

Când un comportament vă surprinde, vă enervează, vă interpelează, când fiul sau fiica dvs. manifestă o emoţie aparent

disproporţionată, o opoziţie sistematică sau simptome variate, înainte ca acestea din urmă să devină alarmante, întrebaţi-vă :

Ce spune ?

3

Ce mesaj aş vrea să-i transmit ?

Nu interpretaţi totul drept un mesaj subliminal ! Faptul că scrie pe pereţi, vă colorează agenda, taie o perdea ca să facă o rochie de mireasă sau desenează un teren de fotbal pe mocheta nouă din camera lui nu înseamnă neapărat că vă transmite mesaje. Sunt nişte explorări cât de poate de fireşti. Poate că ele afectează teritoriul sau posesiunile părinţilor, dar aceasta nu este neapărat principala lor intenţie. Totul depinde de nuanţe şi de vârsta copilului.

Fetiţa dumneavoastră în vârstă de trei ani îşi înfige foarfeca într-un colier de-al dumneavoastră ? Copilul dumneavoastră în vârstă de opt ani face acelaşi lucru ? Este clar că gesturile nu au aceeaşi semnificaţie. În primul caz, fetiţa explorează ce poate să taie cu noua ei foarfecă. Încă n-a înţeles pe deplin că o acţiune poate fi ireversibilă şi crede că oricum nu e grav, fiindcă „tati o să repare". A doua situaţie este diferită. Cel mai probabil este vorba despre un comportament punitiv. Fetiţa îşi exprimă pesemne un sentiment de furie — contra dvs., a soţului dvs., a fratelui ei, a unui profesor... Totuşi, dacă vrea să-şi facă o rochie, nu-i înăbuşiţi talentul în formare ! E posibil ca în viitor să ajungă o vestită croitoreasă ! Aşa a început şi multimiliardara japoneză care îşi comanda mingi de golf speciale de culoarea ei preferată, rozul, la fel ca maşinile ei şi tot ce o înconjura. Copilă fiind, şi-a făcut primele rochii din perdelele care împodobeau casa părintească !

Cu mare atenţie, Ulysse a desenat un teren de fotbal superb pe frumoasa mochetă verde, nou-nouţă. Era tare frumos ! Nu ştia că n-are voie, doar era camera lui ! Mama lui a ştiut să-i recunoască talentul şi l-a felicitat pentru creativitatea lui, însă tatăl a urlat la el şi l-a obligat să şteargă totul numaidecât. La drept vorbind, ar fi dat cu bucurie o grămadă de bani pe un covor cu un teren de fotbal imprimat, dar n-a suportat desenul fiului său. În mintea lui, acesta „stricase" mocheta ; nici o clipă nu s-a gândit la rezultat în mod obiectiv.

Reacţiile pe care le avem faţă de creaţiile copiilor noştri le determină convingerile legate de propria persoană. Ce mesaj doriţi să-i transmiteţi ?

„Eşti creativ, ai idei originale, ar fi interesant să găseşti un material potrivit ca să-ţi dai frâu liber."

Sau :

„Nu eşti în toate minţile ! Tu nu-ţi dai seama ce faci ? E o mizerie !"

Dacă va auzi primul mesaj, care exprimă încrederea în capacităţile lui, copilul va căuta sprijin pentru a-şi manifesta creativitatea. Dacă va auzi al doilea mesaj, în care este făcut nebun şi inconştient, va continua să se comporte la fel şi va dori să se răzbune, poate nu pe mochetă, ci pe vazele preţioase şi bibelourile fragile din vitrina tatei ! Asta dacă nu se distruge pe sine însuşi, subapreciindu-se.

Doriţi să-l învăţaţi să respecte obiectele ? Atunci respectaţi-i nevoia de exprimare.

Când am observat nişte semne de carioci pe pereţii biroului meu, mai întâi m-am supărat şi am anunţat din nou interdicţia : „Se desenează pe foi de hârtie, nu pe pereţi !" Dar cum operele grafitti continuau să apară, i-am încredinţat fiecărui copil sarcina de a realiza un desen drept decor. Şi-au manifestat talentul pe cei treizeci de centimetri pătraţi care le fuseseră repartizaţi, a ieşit un colţişor încântător şi agresiunile anarhice cu carioci au încetat.

Mi-era greu să impun interdicţia de a desena pe pereţi. Sora mea, pictoriţă, a realizat nişte fresce splendide pe pereţii din casa scării. De ce ea avea dreptul să deseneze şi ei nu ? Era o mare nedreptate. Faptul de a avea la dispoziţie un spaţiu i-a făcut să se simtă valoroşi şi, mulţumiţi, n-au mai simţit nevoia să mâzgălească pereţii.

De fiecare dată putem alege între mesajul dragostei : „Te iubesc, eşti capabil" şi mesajele distructive : „N-ai nici o valoare, nu eşti bun de nimic."

Un front comun ?

Copilul are doi părinţi. Prin urmare, teoretic, are de două ori mai multe şanse să primească mesaje pozitive. Din păcate, uneori părinţii hotărăsc „să se pună de acord" şi în general aleg calea depresiunii. Mulţi părinţi cred că trebuie să facă front comun în faţa copiilor. „Front" ? Suntem deja pe terenul înfruntărilor, al focurilor de putere. Nu, copiii nu caută dezacordul dintre părinţi. Ei caută adevărul. Vor să fie fericiţi, să înflorească. Nu vor neapărat să „profite" de o neînţelegere între părinţii lor. Iar atunci când un părinte transmite un mesaj dăunător, celălalt poate veni cu antidotul. Copiii ştiu ce este corect şi ce nu. Pentru copil, situaţia e cu mult mai incoerentă atunci când unul dintre părinţi trece de partea celuilalt, adoptând un comportament aflat în contradicţie cu propriile valori.

Soţul dvs. îi umileşte sau îi răneşte pe copii ? Îndrăzniţi să spuneţi ce credeţi, ce simţiţi. **Îndrăzniţi să luaţi partea copilu-**

lui, să fiţi martoră a durerii sale, să-l apăraţi. Va şti că poate avea încredere în dvs. Dimpotrivă, dacă nu spuneţi nimic sau dacă vă susţineţi soţul, înseamnă că îl trădaţi şi îşi pierde încrederea în dvs.

De asemenea, acceptaţi ca soţul dvs. să-i ia apărarea atunci când dvs. aveţi tendinţa să exageraţi. Nimeni nu este perfect, oricui i se întâmplă să greşească, să spună unele lucruri fără să se gândească înainte sau să contrazică, din oboseală, exasperare sau fiindcă îşi aminteşte de propria copilărie. N-o să vă compromiteţi imaginea în ochii copilului, fiindcă el nu caută o imagine, ci persoana adevărată aflată în faţa lui. Acceptând să vă recunoaşteţi greşelile, îl învăţaţi să procedeze la fel.

Părinţii sunt nişte persoane, nu sunt neapărat de acord unul cu altul şi pentru copil este important să vadă acest lucru. De ce să impunem o viziune unică asupra lumii şi a vieţii ? E mult mai interesant să constatăm că există mai multe puncte de vedere ! Atunci putem să discutăm, să facem schimb de idei şi să rezolvăm conflictele.

Aşadar, nu faceţi front comun, dar nici nu intraţi în competiţie ca să vedeţi cine e cel mai bun părinte şi nu aduceţi alte conflicte pe terenul educaţiei copiilor !

Părinţii trebuie să-şi exprime dezacordurile cu mult respect reciproc, arătându-i astfel copilului că oamenii pot să trăiască împreună şi să se iubească, chiar dacă nu gândesc mereu la fel.

Copiii noştri ne ascultă şi ne observă

Fiecare dintre faptele noastre îi transmite copilului un mesaj — nu numai cele care-l privesc direct, ci şi cele legate de diverse persoane şi situaţii.

Observaţi-vă viaţa şi felul în care o trăiţi. Cum se manifestă în viaţa dvs. ceea ce aţi dori să-l învăţaţi pe copil ? Vi se întâmplă să mînţiţi, să disimulaţi, să denaturaţi realitatea în avantajul dvs. ? Respectaţi regulile, legile ? Traversaţi pe verde şi prin locurile marcate ?

Pe un plan mai general, câtă veselie, câtă dragoste, câtă bucurie de viaţă manifestaţi ? Vă agăţaţi de o firmă, o meserie sau o căsnicie care nu vă convine ? Ce mesaj îi transmiteţi copilului în ceea ce priveşte munca, libertatea, modul de a trăi, realizarea personală şi dragostea ?

Pentru a vă călăuzi în alegerile dvs. şi în atitudinea faţă de copil, puneţi-vă întrebarea :

Ce mesaj aş vrea să-i transmit ?

4

De ce spun asta ?

Margot, Adrien, hai să mergem..." Sunt lângă maşină şi copiii adună castane de pe trotuar. Se prefac că nu mă aud şi îşi continuă căutarea :

„Uite, asta-i pentru tine"

— Poftim, îţi pun una în buzunar."

Simt că încep să mă enervez... apoi îmi pun întrebarea : „De ce naiba vreau atât de mult să se urce imediat în maşină ?" Fiindcă aşa am hotărât ? Care sunt motivele mele ? E duminică, sunt singură cu ei, am decis să le dedic în întregime această zi minunată. Ce-i drept, e deja amiază, dar nu pare să-i chinuie foamea... Atunci de ce să ne grăbim ? Ce diferenţă este între a aduna castane de pe trotuar, a te juca în parc şi a te da în căruşei ? De ce să nu-i las în voia lor pe acest trotuar ? În plus, nu mă costă nimic ! În cele din urmă, am stat douăzeci de minute bune ca să adunăm nişte castane splendide, netede şi lucioase.

Sunt sigură că aţi mai întâlnit situaţii de acest gen. De multe ori reacţionăm în mod automat şi ar fi bine să ne punem mai des întrebarea :

„De ce ? Ce mă îndeamnă să accept sau să refuz cererile copiilor mei ? Ce anume îmi dictează atitudinea ?"

Prima dată când Margot a vrut să mănânce îngheţata la felul întâi, m-am auzit spunând : „Nu, îngheţata este un desert, se mănâncă la sfârşit" Alarmată de răspunsul meu automat, m-am întrebat : „De ce spun asta ?" După ce m-am gândit bine şi am examinat problema din punct de vedere ştiinţific, mi-am adus aminte de dietetică şi funcţionarea stomacului.... zahărul stimulează secreţia de insulină, pregăteşte digestia.... Motivul pentru care mâncăm dulciuri la sfârşitul mesei este că mai vrem ceva, deşi nu ne mai este foame. Ca să mai putem înghiţi ceva, trebuie să ne păcălim organismul... Este un obicei cultural, agreabil pentru cei mai mulţi dintre noi, dar nu prea sănătos, iată ce ne-am format reflexul. Prin urmare, i-am dat îngheţata Margotei. Apoi a mâncat şi restul cu mare poftă. De atunci, mai mănâncă uneori un fruct, o îngheţată sau prăjitură înainte de paste sau fasole verde, dar asta se întâmplă din ce în ce mai rar ; pe măsură ce creşte, începe să respecte în mod natural obiceiurile pe care le observă în jurul ei. I s-a mai întâmplat să aibă chef de

desert la mijlocul mesei sau chiar să însoţească fiecare fel de mâncare cu o linguriţă de prăjitură sau o mandarină... De ce să-i interzic asta de vreme ce mănâncă din toate, în mod echilibrat pe parcursul săptămânii, şi chiar ştiinţa îi dă dreptate (mai puţin în ce priveşte mandarinele, care sunt acide şi nu se combină armonios cu alte alimente).

Atitudinea mea e dictată de sănătate sau de convenţiile sociale ? În calitate de părinte, sunt răspunzătoare de sănătatea copilului meu, dar şi de integrarea lui socială. Putem să-i explicăm copilului că este vorba despre o convenţie socială, despre un obicei cultural, dar este important să nu amestecăm cele două aspecte, de pildă susţinând cu tărie că este nesănătos să mănânce desertul la începutul mesei.

Fireşte, n-ar fi sănătos pentru un copil să mănânce numai îngheţată. Dacă îngheţata este prea copioasă, poate că n-o să mai aibă chef de legume... Să nu vă închipuiţi cumva că vă sfătuiesc să le daţi desertul copiilor la începutul mesei !

Lucrul de care se tem adesea părinţii atunci când dau curs unei cereri originale a copilului lor este ca aceasta să nu devină ceea ce ei numesc „un moft". **Moftурile sunt invenţii ale părinţilor. Ele apar atunci când părinţii se lasă prinşi în capcana jocurilor de putere.** Când Margot mi-a cerut o îngheţată la începutul mesei, nu era un capriciu, ci o explorare. Dacă m-aş fi împotrivit, intrând astfel în jocul de putere, probabil că şi ea ar fi răspuns în acelaşi fel, blocându-se în propria poziţie. Eu cred că jocurile de putere sunt iniţiate de părinţi şi nu de copii. Ca dovadă, se spune că un bebeluş poate să vă domine dacă vă lăsaţi păcălit de el ! Deşi este total dependent de dvs. şi este clar că nu dispune de posibilităţile mentale necesare.

Comportamentele dvs. sunt dictate de educaţia primită, de nişte automatisme despre care nici nu mai ştiţi cum s-au format, de evidenţă ? Sau de raţiune ? Prin raţiune nu înţeleg prejudecăţile părinţilor dvs. sau ale medicului de familie, ci raţionamentul pe care îl faceţi pe baza unor informaţii de încredere.

Adevărul este că trebuie să ştim să răzbatem printre informaţiile deformate pe care ni le oferă publicitatea.

O mamă îmi povestea cât trebuia să se lupte cu băiatul ei ca să-l convingă să-şi mănânce iaurtul în fiecare zi. Victimă a publicităţii, credea cu sinceritate că lactatele erau bune şi chiar necesare pentru dezvoltarea copilului ! Vocea lobby-urilor agro-alimentare era atât de puternică, încât nu-şi mai auzea fiul. Când a descoperit o informaţie mai neutră, deci mai obiectivă, şi-a dat seama cât de mult greşea. Îşi obliga băiatul să mănânce în fiecare zi un iaurt care-i producea aciditate în stomac şi-i aducea în mod clar mai puţin calciu decât migdalele şi alunele după care era înnebunit. Pe scurt, ceea ce ea considera sănătos nu era chiar aşa !

În ultima noastră vacanţă, la un hotel, am rămas stupefiată de o scurtă scenă. Eram lângă un bufet şi fiecare îşi alegea mâncarea. În ziua aceea erau cârnaţi şi cordon-bleu. O fetiţă, însoţită de tatăl ei, a insistat să ia cârnaţi. Tatăl a refuzat-o, spunând : „Mama a spus cordon-bleu, o să luăm cordon-bleu." Ce-i drept, cârnaţii nu sunt un aliment prea sănătos. Dar cordon-bleu este un escalop de pui (în acest caz) cu o felie de şuncă şi brânză, totul pane. Sigur, e gustos. Dar trei proteine combinate în acest fel nu sunt nicidecum o alegere dietetică. Ceea ce dorea fetiţa, un cârnat, nu era cu nimic mai rău ; de ce să nu-i dai voie ? Pur şi simplu rămâi fără glas în faţa unei asemenea absurdităţi, a unei asemenea inconştienţe. Copilul şi-a acceptat soarta, deşi avea în jur de zece ani. Mama ei îi guverna viaţa, aparent fără să-şi pună prea multe întrebări cu privire la ce-i impunea.

Nu poţi fi atotştiutor. Dar când copiii noştri ne cer un lucru, de ce să nu-i ascultăm şi să nu ne punem întrebarea :

De ce spun asta ?

5

Nevoile mele sunt în competiţie cu cele ale copiilor mei ?

Ne-ar plăcea ca copiii noştri să nu plângă „pentru orice fleac", să nu se înfurie atunci când li se refuză ceva sau când avem impertinenţa să le schimbăm scutecele murdare.

Ne-ar plăcea să fie mai cooperanţi, să se îmbrace atunci când le-o cerem, să vină la masă odată cu toată lumea, să meargă la culcare de bunăvoie, să-şi facă ordine în cameră, să-şi pună haina în cuierul destinat acestui scop şi pantofii în dulap, unul lângă celălalt.

Ne-ar plăcea să fie calmi şi cuminţi, să nu alerge peste tot urlând, să se aşeze în linişte pe scaun la ora mesei, să mănânce repede, curat şi cu furculiţa tot ce e în farfurie, să bea fără să răstoarne paharul şi fără să facă experienţe de fizică asupra conservării volumelor...

Ne-ar plăcea să nu fie copii !

Singura problemă este că **ei sunt copii ! Îşi joacă rolul de copil atunci când scot toate jucăriile, când merg cu picioarele goale pe podea, când se trezesc cu noaptea-n cap ca să se joace, când ţipă cu entuziasm până îşi pierd răsuflarea, când se ascund în dulapuri şi aleargă în sufragerie sau chiar când intră în bucătărie cu ghetele pline de noroi.**

Sincer vorbind, nu ne-am simţi puţin inconfortabil în faţa lor dacă s-ar purta tot timpul ca nişte adulţi în miniatură, ordonaţi şi politicoşi ? După câteva minute de admiraţie plină de invidie, lipsa lor de naturaleţe ne-ar pune pe fugă.

Trebuie să spunem clar că nevoile părinţilor şi ale copiilor sunt diametral opuse. Majoritatea părinţilor preferă spaţiile ordonate, apreciază tăcerea şi cuvintele măsurate, visează să fie linişte şi să se scoale târziu dimineaţa. Cei mai mulţi copii se simt în largul lor în cea mai mare dezordine, adoră zgomotul şi se trezesc în zori, mai ales duminica şi în zilele de sărbătoare. În celelalte zile e mai greu !

Trebuie să recunoaştem că situaţia este conflictuală şi complică relaţia. Atunci când nu suntem conştienţi de acest decalaj, competiţia nevoilor riscă să facă ravagii. **În aceste jocuri de putere** există un câştigător, dar şi un învins. La drept vorbind, pe

planul relaţiei, **inevitabil vor fi doi învinşi.** Cum să te simţi apreciat sincer de cineva care îţi tăgăduieşte nevoile ?

Cu siguranţă, a fi părinte înseamnă a accepta să laşi de-o parte, pentru o vreme, propriile nevoi pentru a le satisface pe cele ale acestor fiinţe vulnerabile. Dar nu e nici simplu, nici uşor. O tânără mamă mi-a mărturisit cu disperare că uneori se simţea la capătul puterilor şi abia se stăpânea să nu lovească. Era de-a dreptul stupefiată, nu s-ar fi aşteptat la aşa ceva. Înainte de a fi mamă, copiii se păreau nişte fiinţe minunate, perfecte, pe care le admira fără încetare... După aceea s-a trezit că o exasperează cu purtarea lor, că nu-i poate suferi.

Da, ne fac să turbăm, ne scot din sărite. Toţi părinţii spumegă de furie... dacă nu cumva îi fac să spumege de furie pe copiii lor.

În funcţie de vârsta copilului, trebuie să ne întrerupem somnul din motive de alăptat, pipi în pat sau coşmaruri. În timpul zilei, cei mici ne solicită constant atenţia, iar cei mari se ciondănesc... E imposibil să te laşi absorbit de un roman, să vorbeşti în voie la telefon cu o prietenă, să leneveşti dimineaţa în pat sau chiar să faci pipi liniştită. A trăi alături de un copil e o adevărată încercare. Dacă nu recunoaştem acest lucru, vom acumula în mod inevitabil o ranchiună pe care o vom revărsa asupra copilului la cea mai mică năzbâtie pe care-o face : „Tristan, eşti insuportabil !" Adică : „Ce-am făcut ca să am un asemenea copil !"

A fi părinte este o slujbă cu normă întreagă, 24 de ore din 24. Dacă unii dintre noi au o pauză de opt-zece ore în care merg la serviciu, la întoarcere ne aşteaptă corvoada. E odihnitor să mergi la birou, acolo eşti recunoscut, apreciat, te afli între adulţi, fără ţipete, plânsete sau încăierări... Poţi şi tu să-ţi tragi sufletul. Mamele casnice nu au la îndemână acest spaţiu în care să evadeze şi să-şi refacă forţele. Da, la serviciu poţi să-ţi refaci rezervele de energie. Atunci când ne facem meseria, ne simţim competenţi, preţuiţi, chiar şi numai prin discuţiile cu colegii... ne recâştigăm încrederea în noi. Chiar dacă munca în sine nu ne pasionează, ea ne oferă ocazia de a face schimb de idei şi de a intra în contact cu alţi oameni.

Dacă nu ne recunoaştem nevoile şi suntem frustraţi de nişte lucruri esenţiale pentru propria noastră dezvoltare, probabil ne va fi greu să le dăm copiilor ceea ce le trebuie. **Este datoria noastră de părinţi să ne ascultăm şi să ne recunoaştem propriile nevoi** şi să găsim mijloacele de a le satisface, în măsura posibilului.

Dacă există un conflict între nevoi, competiţia nu este singura opţiune. **Pe termen lung, cooperarea este întotdeauna mai eficientă.** Ea impune ca fiecare să-şi exprime nevoile în mod autentic şi să-l respecte pe celălalt. Recunoaşteţi nevoile copiilor şi afirmaţi-vă propriile nevoi.

După ce trec de prima copilărie, când nevoile lor sunt obligatoriu pe primul plan, negociaţi ! **Celebrele limite pe care trebuie să le impunem copiilor sunt cele impuse de propriile dvs. nevoi.**

„Vreau să mănânc în linişte, ce poţi face ca să-mi respecţi timpul de masă ?"

va fi mai eficace decât :

„Taci din gură, eşti insuportabil."

Nu vor să se culce ? Daţi-le de înţeles că acum este ora de culcare a părinţilor şi că nu vă mai ocupaţi de ei. E inutil să-i ameninţaţi, să-i certaţi sau să-i pedepsiţi ; este suficient să vă protejaţi nevoile.

Este important **să vă odihniţi** ca să nu ajungeţi la epuizare, să vă refaceţi forţele ca să fiţi disponibil, **să împărţiţi sarcinile** în mod egal cu partenerul de viaţă ca să nu acumulaţi ranchiună în mod inconştient, **să vă recunoaşteţi frustrarea şi furia** atunci când partenerul nu este de faţă ca să-şi asume sarcina, indiferent de motiv — o obligaţie exterioară, refuzul sau despărţirea.

Când părintele nu-şi recunoaşte emoţiile, este tentat să le proiecteze asupra copiilor săi. Astfel le pune pe umeri o povară care nu le aparţine.

Patricia şi-a crescut singură cei doi copii. Îngrijorată de lipsa tatălui, a vrut s-o „compenseze" printr-o grijă sporită faţă de copii. Când a reflectat puţin la această situaţie, a izbit-o un alt fapt : îi lipsea un bărbat. Multă vreme refuzase să admită acest lucru, proiectând lipsa asupra băieţilor ei şi încercând s-o compenseze printr-un surplus de atenţie. În prezent, se chinuie să-i aducă pe picioarele lor. Băieţii n-au încredere în ei şi sunt foarte dependenţi de mama lor.

O mamă, oricât ar fi de grijulie, nu va lua niciodată locul unui tată. Nu este rolul ei. Copiii nu se aşteaptă ca ea să înlăture lipsa, ci să le asculte emoţiile şi să nu încerce să le elimine pe ale ei ! Dacă ar fi fost atentă la propriile nevoi, Patricia le-ar fi oferit copiilor mai multă libertate. Poate chiar ar fi întâlnit un bărbat cu care să reconstruiască un cuplu, o familie. Acesta ar fi putut să joace rolul tatălui, să fie elementul masculin echilibrant de care băieţii ei aveau atâta nevoie...

A-ţi asculta propriile nevoi nu înseamnă să fii egoist. Înseamnă să evaluezi situaţia şi să încerci să răspunzi într-un mod corespunzător. În general, toată lumea are de câştigat.

Când părinţii noştri stau în calea copiilor noştri

Deşi viaţa de zi cu zi ne aduce partea sa de griji, nevoile noastre cele mai pretenţioase şi cele mai presante nu datează din prezent. **Nevoile cele mai greu de controlat sunt cele care provin**

din propria noastră copilărie. Dacă au rămas nesatisfăcute şi, adesea, chiar neidentificate ca atare, ele întreţin sentimentul de lipsă şi foarte uşor intră în competiţie cu cele ale copiilor noştri, ceea ce ne împiedică să-i auzim, să-i înţelegem şi, deseori, să ne purtăm cu ei aşa cum ar trebui.

„Mă enervează cu văicăreala ei !" Maryse nu ştie să fie tandră cu fata ei ; proprii ei părinţi n-au luat-o niciodată în braţe. În pofida dorinţei ei conştiente, blocajul este prea puternic, nu reuşeşte să-l depăşească. Când Eve se apropie de ea şi o roagă s-o mângâie, ea o respinge. A o mângâia ar însemna s-o vadă pe Eve cum este mângâiată şi să se vadă pe ea însăşi, fetiţă, fiind mângâiată... imposibil. A suferit atât fiindcă n-a fost mângâiată niciodată, încât nu vrea să retrezească această suferinţă. Preferă să-şi nege propria nevoie : „N-am avut parte de mângâieri şi n-am murit", negând totodată nevoia propriei fiice, ca să îngroape totul. Dacă ar recunoaşte că Eve are nevoie de mângâieri, s-ar gândi, firește, că orice fetiţă are nevoie, inclusiv ea pe când era copil...

Dacă emoţiile mele din copilărie au fost refulate, nu pot să percep realitatea nevoilor copilului meu. Atunci fie voi proiecta asupra lui propriile mele nevoi, în mod inevitabil exagerate din cauza frustrării îndelungate, fie voi nega orice nevoie ca să nu mai simt suferinţa.

Când constat acest lucru, îmi pun întrebarea : „Chiar vreau să intru în competiţie cu copilul meu ?"

La cincisprezece zile după naştere, Nathalie a plecat să facă sporturi de iarnă, lăsându-şi bebeluşul în grija bunicii ! Justificarea ei este că simţea nevoia să se odihnească şi să se regăsească după o asemenea încercare. Habar n-are ce ar putea să simtă fata ei. După discuţie, am aflat că ea însăşi a fost despărţită foarte devreme de mama ei. A îngropat în ea durerea, furia şi teroarea, iar acum îşi pune fata la aceeaşi încercare, ca şi cum ar vrea să-i spună mamei sale : „Ai avut dreptate, n-am suferit, şi eu fac acelaşi lucru cu copilul meu."

Irène a plecat două luni în Statele Unite cu serviciul, lăsându-şi băiatul de trei luni în Franţa, în braţele unei dădace, firește, acceptată de bunăvoie, dar pe care n-o cunoştea dinainte. La întoarcere, Irène nu înţelegea de ce micul ei Tom era atât de slăbit. Refuza să mănânce, dormea prost. Încetase să se mai dezvolte. În pofida aparenţelor, Irène n-a fost atentă la propriile nevoi când a plecat în Statele Unite. A răspuns vocilor din copilărie. Ea însăşi fusese „abandonată" de mama ei la aceeaşi vârstă.

Claire este mamă a trei copii. Yves n-are decât doi, dar şi el şi ea au tendinţa să se întoarcă târziu de la serviciu. Recunosc de bunăvoie că în spatele scuzei cu treburile pe care le au de terminat se află dorinţa de a nu se confrunta cu copiii lor, cu cererile lor, cu emoţiile lor... Fără îndoială, e mai uşor la serviciu. Copiii se

descurcă şi ei cum pot, între consolele de jocuri şi televizor. Părinţii îi evită fiindcă se tem de contactul cu emoţiile copilăriei.

Sugarul nu-şi poate satisface singur nevoile. Când adulţii de care depinde nu sunt disponibili, fiind prizonieri ai propriei copilării, se simte foarte dezorientat. Pentru a supravieţui, pentru a se face acceptaţi şi iubiţi, mititeii învaţă foarte repede să intre în graţiile celor care se ocupă de ei. Învaţă să nu mai plângă dacă nu vine nimeni să-i vadă. Învaţă chiar să sugă mai încet dacă observă că forţa cu care trag sânul o supără pe mama lor. Îşi reprimă nevoile, trăirile, devin foarte „cuminţi", iar părinţii sunt mândri de ei. Dar în felul acesta ei îşi suprimă emoţiile, învaţă că nu pot avea încredere în nimeni şi că lumea exterioară este ostilă prin definiţie.

Dimpotrivă, dacă părintele este atent la adevăratele sale nevoi, la relaţia sa de cuplu, la nevoile sale de bărbat sau femeie, dacă vechile sale răni s-au vindecat, va putea recunoaşte şi îndeplini nevoile copilului său.

Nici o carte, nici un expert nu vă poate oferi răspunsuri universale. Fiecare copil este o persoană, diferită de toate celelalte persoane din lume. În plus, un copil se schimbă. Evoluează. Nu poartă toată viaţa aceeaşi măsură la pantofi, nu are mereu aceleaşi nevoi. La doi ani îi place prazul la nebunie, iar la trei ani îl detestă... Nu există nimic solid pe care să vă puteţi baza, nici o strategie sistematică de aplicat. Nu e uşor când uiţi de propria copilărie.

Pentru a trăi fericiţi împreună, să ţinem „desfrâul" copiilor noştri între limitele între care îl putem suporta şi să învăţăm să suportăm mai mult. Să ne amintim că sunt dependenţi de noi şi că noi suntem cei care le purtăm de grijă. Să ne vindecăm vechile răni pentru a-i lăsa pe copiii noştri să trăiască în propriul lor ritm. Ne vom simţi mai relaxaţi şi mai fericiţi.

Când copiii noştri ne exasperează, când nu ştim să le răspundem sau avem tendinţa să-i protejăm prea mult, când sunt „prea cuminţi" sau, dimpotrivă, prea neastâmpăraţi, să ne punem următoarea întrebare :

Nevoile mele sunt în competiţie cu cele ale copiilor mei ?

6

Ce este cel mai preţios pentru mine ?

Bea (de doi ani) plânge în hohote, disperată. I-a scăpat paharul din mână şi mama ei a scos un ţipăt puternic. Dar n-a făcut-o dinadins !

Hubert (în vârstă de şapte ani) se ascunde în camera lui. Încearcă să nu facă nici cel mai mic zgomot. Îl îngrozeşte ideea că tatăl lui îşi va găsi toate hârtiile de pe birou lipite între ele. Nu e vina lui, a vrut doar să lipească o jucărie pe care o spărsese din greşeală, călcând pe ea. Ştiind că, dacă i-ar fi spus tatălui său, ar fi primit din nou o predică de genul „Dacă ţi-ai pune lucrurile în ordine, nu s-ar întâmplat aşa ceva", a încercat s-o repare singur... şi catastrofa s-a produs. Se străduia să ţină alături bucăţelele camionului său, pisica a sărit pe birou şi a vărsat peste hârtii recipientul cu lipici lichid !

De prea multe ori, părinţii se năpustesc cu toată forţa asupra copiilor, uitând de propriile priorităţi. Pentru o vază spartă, un pahar vărsat pe jos, o haină rămasă în sufragerie sau o jucărie pierdută, încep să strige, îşi ies din sărite, riscând să-i rănească pe copii. Ghivecele de flori, canapeaua din salon sau vaza bunicii devin mai importante decât copiii lor.

„Ce este cel mai preţios pentru mine ?" este prima întrebare pe care trebuie să v-o puneţi înainte de a interveni. Părintele este un adult, este dotat cu un creier capabil să inhibe o reacţie automată şi să-şi aleagă comportamentul în funcţie de valorile şi obiectivele sale. Creierul unui copil încă nu este capabil de aşa ceva.

Dacă răspund : „Pentru mine, cea mai preţioasă este dragostea copiilor mei, încrederea lor în mine ; este important să nu am niciodată de ce să roşesc în faţa lor", voi proteja această dragoste, această încredere.

Nu voi reacţiona la fel ca în cazul în care aş răspunde : „Pentru mine, cele mai preţioase sunt judecata bunicii, curăţenia bucătăriei sau liniştea personală" ; în acest caz, risc să-mi protejez imaginea de mamă bună, imaginea de gospodină sau liniştea.

Firește, această alegere rareori o facem în mod conştient, însă ea este cu atât mai puternică. **Copilul dvs. aude inconştientul dvs. ! Pentru el, reacţiile dvs. sunt mai importante decât vorbele pe care le rostiţi.** Dacă îl umiliţi sau îl răniţi,

exasperată de un pahar spart sau de o pată pe cămaşă, va crede că paharul sau cămaşa sunt mai importante decât el. Alături de vorbele de alint şoptite cu alte ocazii („te iubesc, dragul meu"), va face loc mesajului „nu sunt important pentru mama" sau „sunt iubit doar dacă sunt perfect, dacă nu sunt eu însumi".

Faptul de a deveni conştienţi de ceea ce ne determină reacţiile faţă de copiii noştri ne poate schimba comportamentul într-un mod radical.

Théodora are o relaţie îngrozitoare cu mama ei. Aceasta a umilit-o şi înjosit-o toată copilăria. Acum, Théodora are copii şi mama sa se comportă într-un mod intolerabil cu nepoţii ei. Îl neglijează pe fratele cel mare şi îşi manifestă zgomotos preferinţa faţă de cel mic. Îl copleşeşte cu cadouri, îl duce la grădina zoologică sau la cinema... Théodora, care până atunci fusese împietrită în faţa mamei sale, nu spunea nimic. Întrebându-se ce era cel mai preţios pentru ea, şi-a dat seama că, prin comportamentul ei, îşi proteja mama sau, mai exact, proteja speranţa că aceasta avea în sfârşit s-o iubească. Făcea acest lucru în detrimentul propriilor ei copii. Această conştientizare a fost suficientă. Fericirea copiilor ei era mai preţioasă decât supunerea faţă de mamă. Théodora a adoptat o poziţie fermă faţă de mama ei, iar aceasta, în faţa hotărârii fiicei, a pus capăt repede acelui joc distructiv.

Un copil tulbură în mod inevitabil ordinea stabilită de părinţii lui. E în firea lucrurilor. Dacă părinţii nu-l lasă să le deranjeze ordinea, dacă vor continua „să trăiască la fel ca înainte", ca şi cum copilul n-ar fi acolo, fără să schimbe nimic nici în modul lor de viaţă, nici în ritmul de lucru sau al ieşirilor în oraş, copilul poate trage concluzia că nu este important, fiindcă n-are dreptul la o existenţă proprie. Poate să cultive un sentiment de ruşine (deranjez) şi de inferioritate (nu sunt la înălţime).

Un copil are nevoie să simtă că este preţios, că are locul său, că este important, că părinţii ţin cont de nevoile sale şi de realitatea sa.

„Ce este cel mai preţios pentru mine ?"

Această întrebare m-a ajutat : când trebuia să mă scol de mai multe ori pe noapte, când bujorul pe care îl plantasem în mijlocul grădinii a suferit atacurile a două picioare care nu reuşeau să se oprească, când ceea ce lucrasem pe calculator a fost şters de intervenţia nefericită a unor mânuţe de doi ani... sau pur şi simplu când eram obosită şi descopeream că trebuie să mă aplec ca să şterg pe jos.

Dar cele mai importante lucruri pe care le-am dobândit au fost dragostea şi încrederea în ei a copiilor mei. Îmi doresc să aibă încredere şi în mine. Mi-e foarte clar ce am de făcut : să nu-i rănesc niciodată, să nu-i mint, umilesc, trădez sau terorizez ; în toate împrejurările o să fiu sinceră, voi arăta ce simt şi

voi asculta ce simt ei, îi voi ajuta să se iubească, să-şi pună în valoare capacităţile, să-şi asume responsabilităţi fără să se simtă vinovaţi.

Când copiii noştri ne tulbură liniştea, când nu ştim ce să facem, când simţim că faptele noastre nu sunt determinate de ei, ci de proprii noştri părinţi sau, la modul general, de părerea celor apropiaţi, să ne punem întrebarea :

Ce este cel mai preţios pentru mine ?

7

Care este obiectivul meu ?

Nu există cale bună sau rea în mod absolut. Există calea care mă duce la destinaţie şi cea care mă îndepărtează de ea. Dacă merg în Spania sau în Germania nu voi alege acelaşi drum. În plus, există căi mai mult sau mai puţin directe, mai mult sau mai puţin rapide.

Este „bine" sau „rău" să-l lăsăm pe copil să-şi aleagă hainele pe care vrea să le poarte în această dimineaţă ?

Este „bine" sau „rău" să dăm curs unei cereri ?

Este „bine" sau „rău" să-l culcăm la ora opt seara ?

În realitate, nu este nici bine, nici rău ; ne apropiem sau ne îndepărtăm de un obiectiv. Într-o zi veţi răspunde da, în altă zi nu, în funcţie de evoluţia copilului, de nevoile sale şi de obiectivul dvs. În relaţia cu copiii, în locul sfaturilor din exterior cu privire la ceea ce este „bine" şi „rău", este esenţial ca părintele să fie conştient de destinaţia sa : „Care este obiectivul meu astăzi în relaţia cu copilul meu ?"

Karine tocmai a primit de ziua ei o pereche de role. Géraldine, sora ei mai mare, vrea şi ea role — şi asta imediat. Suzanne, mama, o refuză. O să-i dea role peste două luni, de ziua ei. Pe de altă parte, se apropie vacanţa. Ar fi bine ca ambele fete să aibă role ca să se joace împreună. Dar în acest caz Karine consideră că situaţia este nedreaptă. Suzanne se întreabă ce e de făcut, cântăreşte argumentele pro şi contra şi îmi cere sfatul. Eu îi propun să se gândească la relaţia ei cu Géraldine în acel moment şi să-şi pună întrebarea : „Care este obiectivul meu" ?

Relaţia cu fiica ei cea mare este dificilă. Géraldine este foarte geloasă pe sora sa... şi pe bună dreptate, mărturiseşte mama. Cu Karine totul a fost mai uşor de la început. Normal, e al doilea copil. Suzanne îmi vorbeşte despre naşterea dificilă a primul ei copil, despre povestea lor. Suferă fiindcă n-a putut, n-a ştiut să-şi arate dragostea faţă de Géraldine ca faţă de sora ei mai mică. Obiectivul ei ? Să-şi repare greşeala ! Să-i spună lui Géraldine cât de mult o iubeşte, cât este de importantă pentru ea. Deci, ce e de făcut ? N-am spus nimic.

Suzanne a cumpărat chiar în seara aceea role pentru fata ei, explicându-i că i le dăruieşte ca o dovadă de dragoste pentru ea şi pentru a repara trecutul. Suzanne şi-a lăsat inima să vorbeas-

, iar Géraldine a auzit mesajul. A fost un moment deosebit ntru amândouă.

O altă situaţie, un alt obiectiv ar fi impus o altă reacţie. **Nu istă răspunsuri universale, ci un răspuns pentru copilul spectiv, pentru părintele respectiv, în momentul respectiv n istoria lor comună.**

De fapt, la baza fiecăruia dintre actele noastre există nişte iective, mai mult sau mai puţin conştiente. Se poate întâmpla felul în care ne purtăm în realitate să contrazică obiectivele astre conştiente. Ca în cazul Pamelei, de pildă, care susţine că a ca copiii ei să crească mari şi să fie capabili să gândească guri, dar în fiecare seară le pregăteşte hainele pe care le vor rta a doua zi.

Obiectivele ne determină reacţiile şi, ca urmare, relaţia cu pilul nostru, cu atât mai mult cu cât rămân inconştiente. venind conştienţi, vom reuşi să alegem şi să creăm relaţia pe re ne-o dorim.

Dacă obiectivul meu este să am o bucătărie impecabilă, nu voi comporta în acelaşi fel ca atunci când vreau să-i învăţ pe pii că pot avea încredere în mine în toate împrejurările.

Dacă obiectivul meu este să le permit copiilor mei să fie tonomi şi să gândească singuri, nu mă voi comporta ca atunci nd urmăresc ca ei să fie supuşi şi ascultători.

Dacă obiectivul meu este să-mi asigur copilul că îl iubesc, mă voi comporta ca atunci când îmi propun să-l ajut să ească şi să depăşească frustrările.

Dacă obiectivul meu este să-i dovedesc soţului că sunt o meie perfectă, ireproşabilă, nu mă voi comporta ca atunci când opul este să fiu atentă la nevoile copiilor mei.

Atâta vreme cât mă preocupă judecata semenilor, reală sau aginară, nu mă pot concentra asupra nevoilor reale ale pilului.

Faptul de a da importanţă nevoilor unui copil, de a-l pune primul plan, de a-l respecta nu înseamnă nici „să-l laşi să că ce vrea" , nici „să nu spui nimic când strică sau sparge va" ; înseamnă să-i arăt emoţiile mele, continuând să-l iubesc profunzime şi să-i arăt acest lucru.

Ţineam în mod deosebit la un pahar frumos, lucrat manual împodobit cu un şarpe albastru, pe care mi-l dăruise soţul. opiii n-aveau voie să se atingă de el. A fost suficientă o clipă de atenţie pentru ca Adrien (în vârstă de doi ani) să-l apuce şi... ă-l scape pe jos. Când paharul s-a făcut ţăndări pe podeaua ucătăriei, am izbucnit în hohote. Ţineam foarte mult la paharul cela... dar am rămas conştientă de dragostea faţă de copiii mei i de obiectivul meu : să le transmit mesajul că dragostea mea ste necondiţionată şi că pot avea încredere în mine Prin urmare, mi-am exprimat furia fără să-mi acuz fiul care, vedeam printre

lacrimi, era deja şocat de spargerea paharului. Văzându-mi reacţia, Adrien a început să plângă. Am reuşit să-l liniştesc, să-i spun că-l iubesc în continuare şi că simţeam nevoia să plâng fiindcă eram tristă deoarece paharul meu s-a spart. **Am vorbit despre mine, nu despre el.** I-am arătat sentimentele mele, nu l-am judecat.

După aceea a repetat de mai multe ori : „Odată ţi-am spart paharul, tu ai plâns şi am plâns şi eu." A vorbit despre asta, avea nevoie să-şi amintească situaţia ca şi cum ar fi vrut s-o digere.

De fiecare dată i-am răspuns : „Da, am plâns pentru că ţineam foarte mult la paharul acela şi s-s spart, nu mai puteam să beau din el, e normal să plângi când eşti trist fiindcă ai pierdut un lucru la care ţineai."

Câteva luni mai târziu, Adrien a pus pe masă cu atenţie un pahar mare : „Nu l-am spart, vezi, mama, fiindcă data trecută ţi-am spart paharul şi tu ai plâns. Nu-mi place când plângi. Şi eu am plâns pentru că ţi-am spart paharul. Tu ai plâns şi eu am plâns."

Acum Adrien este mai atent în general la tot ce atinge. Şi chiar o spune, a devenit conştient de ce poate reprezenta pentru altcineva, pentru mine, spargerea sau pierderea unui obiect drag. S-a simţit vinovat, dar a fost un sentiment de vinovăţie sănătos, legat de atenţia faţă de trăirile altuia şi de conştiinţa rezultatelor propriilor acte, care îl ajută să fie responsabil.

În schimb, dacă l-aş fi certat, dacă l-aş fi acuzat de stângăcie, dacă aş fi ţipat la el, exista riscul să se simtă prost în sinea lui.

Ar fi trăit un sentiment nesănătos de ruşine şi de vinovăţie, care s-ar fi întors împotriva lui printr-o furie firească, pentru a se apăra de o umilire, dar pe care n-o putea exprima, fiindcă el era „de vină". În consecinţă, acceptând că este „stângaci" sau că „nu este niciodată atent", n-ar mai fi fost atent la pahare şi alte obiecte, ci la faptul de a evita să fie stângaci... Încordat, concentrat mai mult asupra slăbiciunii şi a stângăciei în locul obiectivului său — acela de a ţine paharul — ar fi ajuns în mod inevitabil să spargă şi alte lucruri. Dar, mai ales dacă aventura s-ar fi repetat, ar fi rămas cu ideea că este rău, stângaci. Iar când aveţi convingerea că sunteţi stângaci... riscaţi şi mai mult să spargeţi obiecte decât dacă vă ştiţi îndemânatic.

Obiectivul dvs. este să-l învăţaţi pe copil îndemânarea sau stângăcia ?

În realitate, dacă vă protejaţi întotdeauna copilul ca fiind lucrul cel mai preţios pentru dvs., şi obiectele dvs. fragile vor fi mai în siguranţă. **Un copil care se simte preţios este atent la cei din jur şi la consecinţele actelor sale,** nu acţionează din frica de a nu face ceva rău, ci cu respect pentru sentimentele ce-

orlalţi şi cu responsabilitate. Prin urmare, care este obiectivul dvs. ?

Care este obiectivul meu ?

8

Şapte întrebări de ţinut minte :

1. **Ce simte el ?**
2. **Ce spune el ?**
3. **Ce mesaj vreau să-i transmit ?**
4. **De ce spun asta ?**
5. **Nevoile mele sunt în competiţie cu cele ale copiilor mei ?**
6. **Ce este cel mai preţios pentru mine ?**
7. **Care este obiectivul meu ?**

III

VIAŢA ÎNSEAMNĂ MIŞCARE

u e întotdeauna uşor să asculţi emoţiile copiilor. Ne răscolesc, e ameninţă sentimentul de a fi „o mamă bună" sau „un tată un". Ne destabilizează : „Ce-ar trebui să fac ?" Rolul nostru de otectori e în pericol, ne vedem puşi în situaţia de a servi. La ept vorbind, uneori ne-am dori ca odraslele noastre să nu ângă, să nu ţipe, să nu se tăvălească pe jos. Am prefera să nu bă atâtea emoţii.

Însă trăirile lor sunt lucrul cel mai preţios pe care-l au ; ele oferă sentimentul propriei identităţi, senzaţia propriei lor exis-nţe.

Un copil cuminte ca o imagine este liniştit, dar, într-un fel, psit de viaţă interioară. **Viaţa înseamnă mişcare.** O imagine te imobilă. Pentru a semăna cu o imagine, copilul trebuie să idă mişcarea din el. **Emoţia este mişcarea vieţii înseşi.** Este mişcare care porneşte din interior şi se exprimă în exterior. ste mişcarea vieţii mele, care îmi comunică, mie şi mediului conjurător, cine sunt.

Frica ne ajută să ne pregătim şi să ne protejăm. Tristeţea înoţeşte moartea, bucuria înseamnă expansiune, ne dinamizează. uria ne defineşte limitele, drepturile, spaţiul, integritatea, este acţia faţă de frustrare. Dragostea ne uneşte cu semenii noştri.

Plânsul, ţipetele, tremurăturile sunt remedii ale tensiunilor inevitabile din viaţă. Existenţa unui copil este plină de ustrări, de întrebări, de temeri, de furie... Toţi bebeluşii au nevoie să plângă, oricât de bine ar fi îngrijiţi. **Emoţia ne permite să ne regăsim, să ne revenim după o suferinţă.** Un eveniment ureros, un accident, o încercare, o nedreptate nu devin traumasme decât dacă nu dăm frâu liber sentimentelor pe care le rezesc în noi. Fluiditatea emoţională este garanţia sănătăţii psice.

Emoţiile noastre nu pot fi înăbuşite, dar sunt utile. Ele ne feră conştiinţa de A Fi.

1

Cine sunt eu ? O fiinţă plină de emoţii

Cheia care deschide uşa conştiinţei de sine este emoţia.

„Salut, micuţule !"

— Eu nu sunt micuţule, eu sunt Adrien."

Lui Adrien, la doi ani şi două luni (e un copil precoce, ce-i drept), nu-i place să fie definit. De câteva zile, îşi revendică prenumele. Când îi dau farfuria şi îi spun, în joacă : „Domnul este servit", răspunde : „Eu nu sunt domnul, eu sunt Adrien".

Adrien există. Îşi afirmă identitatea, individualitatea, viaţa din el, exprimând ceea ce vrea şi ce nu, ce simte, ce trăieşte.

„Sunt foarte supărat, foarte furios, fiindcă sunt furios."

„N-am chef să dorm."

„O să fiu trist dacă pleci, nu vreau să pleci."

„Mami, ce bine îmi pare să te văd !"

„Când mi-am vărsat solniţa în gură, m-a usturat şi am plâns."

Când se exprimă astfel, putem fi tentaţi să răspundem :

„Aşa este şi nu altfel."

să ne spunem lecţia :

„Trebuie să dormi ca să fii în formă mâine dimineaţă."

să-i explicăm :

„Ştii, trebuie să merg la serviciu..."

Îi dăm răspunsuri, căutăm să punem capăt discuţiei, să rezolvăm problema... şi nu-l ascultăm. În realitate, prin aceste expresii, el nu ce cere nimic. **Vrea doar să se exprime pe sine !**

Îşi exprimă sentimentele, îşi formulează trăirile, îşi arată eul interior, îşi spune şi ne spune cine este şi ce simte. Începe să simtă că există pentru el însuşi, iar noi îi vorbim despre altceva. Prin faptul că-i răspundem la obiect în loc să-i auzim emoţiile, îi spunem în faţă că sentimentele lui n-au nici o importanţă, că eul său nu există.

Dincolo de explicaţiile noastre raţionale, el aude doar că sentimentele lui sunt greşite !

Cum se face că reacţionăm de o manieră atât de insensibilă ? Ne-am alungat propriile emoţii atât de departe, încât preferăm să le lăsăm acolo. Nu vrem să ne simţim emoţionaţi... Oare ne e teamă că emoţiile refulate ar putea să iasă la suprafaţă şi să

ne copleşească ? Ce simţeam la vârsta lui ? Din teama de a nu trezi un trecut probabil prea dureros, refuzăm să auzim ţipetele copiilor noştri. În felul acesta, îi închidem dincolo de aceleaşi gratii ca şi noi.

Dacă am profita de ocazie pentru a urma direcţia pe care ne-o propun, pentru a ieşi din închisoarea noastră şi a le lăsa libertatea de a fi ?

A asculta, a recepta şi a valida sentimentele copiilor noştri înseamnă a-i ajuta să se dezvolte ca persoane, să existe ca indivizi.

Cine sunt eu ? **EU.**

Identitatea se bazează pe conştiinţa propriilor emoţii. **Sunt acela care *simt* că sunt.**

Dacă un copil n-are dreptul să exprime ceea ce simte, dacă nimeni nu-i ascultă plânsul, furia sau teroarea, dacă nimeni nu-i validează sentimentele, nu-i confirmă că ele sunt corecte şi că are dreptul să simtă exact ceea ce simte, el poate ajunge să nege conştiinţa a ceea ce trăieşte în realitate. Fie nu va mai simţi nimic în interiorul său, fie va trăi o altă emoţie „autorizată" în locul propriului adevăr.

Când copilul nu are dreptul să simtă, va deveni cel definit de părinţii săi, de profesorii săi... de ceilalţi. Aceştia îi spun cine este, iar el îşi asumă rolul. Nu mai simte că Este.

Adulţii nu ştiu întotdeauna ce este important pentru un copil. Ce importanţă au pentru noi Babar sau Nounours desenaţi pe o farfurie ? Pentru un copilaş de trei ani este o problemă existenţială. Face crize de furie îngrozitoare fiindcă voia farfuria cu Babar, paharul albastru, furculiţa roz, untul încă netopit, pizza fără partea arsă... S-ar putea să ne simţim exasperaţi fiindcă noi, la vârsta lui, nu aveam atâtea opţiuni. Iar asta ne complică viaţa pentru moment. În ochii lui, toate aceste „detalii" au o importanţă covârşitoare, iar a-l asculta este cu adevărat util pentru a-l ajuta să-şi formeze gusturile şi preferinţele. Chiar şi în perioada inevitabilă în care astăzi adoră ciupercile, iar mâine nu le poate suferi.

Prin alegerile sale, copilul se caută pe sine. Are preferinţe şi le exprimă. Devine conştient de ceea ce-l deosebeşte de ceilalţi. Îşi construieşte sentimentul propriei identităţi. În ziua de azi sunt atâţia adulţi care nu ştiu să ia o decizie, ezită între căile care li se deschid în faţă, nu mai ştiu să aleagă între pizzerie şi restaurantul chinezesc, se supun alegerilor altora... le este greu să-şi afirme identitatea !

2

„Înseamnă că trebuie să le trecem totul cu vederea ?"

Fraza de mai sus e una dintre cele care spulberă orice demonstrație. Ea reflectă o neînțelegere a ceea ce sunt emoțiile și nevoile copiilor. **Nu, ascultarea respectuoasă a emoțiilor nu implică neapărat satisfacerea cererilor.**

Mergem la circ. La intrare se vând tot felul de caschete strălucitoare și obiecte fluorescente. Margot mă trage de braț și, arătându-mi cu degetul un baston fluorescent, îmi spune :

„Mami, uite, vreau și eu o chestie din aia !"

— Nu, nu vreau să cumpăr chestia aia, e prea scumpă", a fost răspunsul meu nefericit.

Exasperată, Margot mi-a replicat :

„Știu că n-o să mi-o cumperi, dar am dreptul s-o vreau !"

Da, avea dreptul ! Cedasem unui vechi automatism.

Problema frustrării este prezentă tot timpul în evoluția copilului. Între „permisivii" care încearcă să-i frustreze cât mai puțin și „autoritarii" care îi frustrează mult, care sunt nevoile copilului ?

Să rezistăm tentației

În cartea sa *Inteligența emoțională*, Daniel Goleman citează o experiență realizată de un psiholog, Walter Mischel, asupra unor copii de patru ani. Copiilor li s-a făcut următoarea propunere : „Te las în camera asta ; în această cutie este o bomboană. Poți s-o iei și vei avea o singură bomboană. Sau poți să mă aștepți până mă întorc și o să-ți dau două bomboane."

Cam o treime din copii s-au năpustit asupra bomboanelor imediat ce cercetătorul a ieșit din cameră. Două treimi au așteptat să se întoarcă și au primit două bomboane. Deoarece experiența a avut loc într-un cămin al universității Stanford, copiii au putut fi urmăriți în timpul vieții lor școlare.

Doisprezece până la paisprezece ani mai târziu, diferențele pe plan psihologic și social între copiii impulsivi și ceilalți erau spectaculoase. Cei care rezistaseră tentației aveau mai multă în-

credere în ei, erau mai curajoși, mai eficienți și capabili să depășească obstacolele. Erau mai puțin vulnerabili în fața îndoielilor, a fricii și a eșecului, rezistau mai bine la stres și știau să-și urmărească obiectivele în pofida dificultăților.

Copiii care mâncaseră bomboana imediat aveau un profil psihologic perturbat. Mai încăpățânați, mai nehotărâți, evitau contactul cu cei din jur, se supărau ușor atunci când lucrurile nu se desfășurau așa cum doreau și aveau tendința să abandoneze în fața dificultăților.

La sfârșitul studiilor secundare, primii erau în mod clar elevi mai buni. Obțineau rezultate de douăzeci până la o sută de ori mai bune decât colegii lor ! Este foarte important să știi să reziști unui impuls, să amâni o satisfacție. De la vârsta de patru ani, performanțele unui copil pot prezice capacitățile sale viitoare.

Îndeosebi toxicomanii, delicvenții sunt persoane care nu suportă frustrarea. Cel mai mărunt obstacol în calea dorinței lor capătă proporții dramatice.

Aptitudinea de a transforma frustrarea, de a amâna o satisfacție, de a subordona prezentul viitorului este un element fundamental al capacității de a fi fericit ; ea este deosebit de utilă în realizarea proiectelor și pentru a crea relații armonioase cu alții.

Cum învață copilul să controleze frustrarea ?

Frustrarea intenționată este sortită eșecului. Pe vremuri, părinții foloseau diverse strategii pentru „a nu-i răsfăța" pe copii și a-i obișnui cu frustrarea — îi lăsau să plângă, refuzau să-i ia în brațe sau, în cazul celor mai mari, îl privau de mângâieri sau de un cadou. Însă aceste metode și-au dovedit ineficiența.

Copilul își formează o sensibilitate aparte la frustrare, orice întârziere în satisfacerea unui impuls devine insuportabilă, lipsa creează o angoasă pe care încearcă s-o controleze printr-o dependență (alcool, droguri, tutun, cuplu, comportamente impulsive...) și/sau se ascunde, învață să-și nege propriile nevoi.

Anumite persoane, văzând că-mi alăptez copiii la cerere, că răspund nevoilor lor, că nu-i las să plângă singuri într-o cameră, m-au asigurat că vor ajunge niște mototoi neputincioși în fața frustrărilor. În realitate, constat că amândoi își controlează frustrarea foarte eficient, într-un mod chiar surprinzător pentru vârsta lor.

Un studiu din Suedia a pus în evidență reducerea considerabilă a numărului de carii prin decretarea unei „zile a bomboanelor". Copilul poate să mănânce dulciuri o zi pe săptămână și deloc în rest. Ideea mi s-a părut interesantă, atât în ceea ce privește cariile, cât și pentru faptul că impunea niște limite non-represive consumului de delicatese. Le-am propus-o copiilor mei de patru și doi ani.

Am ales sâmbăta. A fost informată întreaga familie. Nici nu se punea problema ca o bunică sau un unchi să exagereze cu tentațiile. Dacă primeau bomboane în altă zi, erau invitați să le păstreze până sâmbătă. Dacă le mâncau imediat, treaba lor. Ştiau că sunt nemulțumită. În general, asta era suficient pentru a limita abuzurile. Pur şi simplu îmi exprimam dezaprobarea, nu-i pedepseam, nici nu-i dojeneam. Ei ştiau că nu trebuie să-mi dea ascultare, dar că am încheiat o învoială.

Cel mai adesea, când primea dulciuri, Margot mi le încredința până sâmbătă. Uneori, vedeam că se grăbeşte să pună o bomboană în gură sau că se repede în camera ei ca să ascundă bunătățile într-un colț... Una sau două bomboane nu sunt nimic pe lângă învățătura primită. Ideea era să se simtă liberă să mănânce bomboana sau să o păstreze. Altfel, frustrarea i s-ar fi părut impusă dinafară !

Chiar şi Adrien, care avea doi ani şi jumătate, a ascuns cu grijă trei bomboane primite de la o bonă până sâmbăta următoare. Altădată a reuşit să păstreze o suzetă oferită la restaurant pe tot drumul de întoarcere şi să mi-o dea când am ajuns acasă. În schimb, sâmbătă (patru zile mai târziu), după ce s-a sculat, primele lui cuvinte au fost : „Vreau suzeta".

Nevoi şi dorințe

De la Françoise Dolto încoace, ştim că prea multe frustrări pot crea traume, dar şi că frustrarea este necesară şi ne ajută să creştem. Ştim că există nevoi şi dorințe şi că nu trebuie puse amândouă pe acelaşi plan.

Copiii nu au *nevoie* de maşina roşie sau de păpuşa blondă, ci le *doresc*. Pe de altă parte, ei au mare *nevoie* **să le respectăm şi să le înțelegem furia, expresia frustrării.** Fireşte, este important să nu le acceptăm totul ; a primi un refuz (justificat) este util.

Se tăvăleşte pe jos de furie ? Nu are cu adevărat nevoie de bomboană, chiar dacă are chef de ea. **Are nevoie să-şi exprime frustrarea. Caută ca furia sa să fie înțeleasă.** Este important pentru el, fiindcă simte nevoia să verifice că refuzul nostru nu semnifică o ruptură. I-ați spus nu, relația este în pericol, este copleşit de intensitatea a ceea ce simte. Urlă, dar observați că încearcă să dea în dvs. ,caută contactul. Dacă vă feriți, va lovi în perete, într-un obiect, se va tăvăli pe jos, simte nevoia să repare relația. Nu-l privați de contactul cu dvs. atunci când are cea mai mare nevoie de el.

În pauză, Margot priveşte cu invidie baloanele dintre rândurile de scaune.

„Mami, vreau un balon !"

Aş fi putut să-i spun nu, să-i fac morală :

„Nu pot să-ți cumpăr mereu ce vrei, baloanele astea sunt scumpe",

să mint :

„Nu mai am bani",

să-i distrag atenția :

„Hai să ne uităm împreună la program, arată-mi cum ştii să citeşti."

Simțindu-mă întărită de reproşul pe care mi-l făcuse la intrare, m-am uitat la baloane. Şi mie mi s-au părut frumoase. Am exclamat :

„Mie-mi place acela cu papagalul. A, uite-l şi pe Simba cu tatăl lui."

Ea a continuat :

„Mie-mi place cel cu sirena roz !"

Astfel am spus tot ce ne plăcea. A intrat în joc şi un băiețel de lângă noi : „Uite-l şi pe Mickey..." Am stat de vorbă, am visat împreună... nu mai era nevoie să cumpărăm un balon. Odată exprimată, dorința de a avea un balon a dispărut în fața nevoii satisfăcute (nevoia de a se simți în legătură, de a împărtăşi ceva).

Să nu înțelegeți cumva că pledez pentru un comportament sistematic. Faptul de a satisface pofta unui copil oferindu-i bomboane sau cadouri nu este dăunător în sine. A nu-i cumpăra nimic sub pretextul că nu are nevoie ar fi nedrept. Copilul riscă să deducă de aici că plăcerea îi este interzisă, cu toate consecințele pe care le poate avea acest lucru asupra bucuriei de a trăi, prezente şi viitoare. E bine să ne amintim că bomboanele sau baloanele dăruite sau refuzate nu sunt doar nişte dulciuri sau nişte jucării, ci pretexte de a învăța ceva despre relație. Nu lăsați ca nişte dulciuri să vă strice relația cu copiii dvs. !

Frustrarea este inevitabilă ; ar fi inutil să întrecem măsura. Într-o zi sau alta, vă veți frustra copilul, pentru a vă respecta propriile nevoi, pentru a-l proteja sau a încerca să-l mențineți sănătos.

Întrebarea este : cum să fim alături de el în frustrarea lui ? Acceptați să-i ascultați furia.

3

„Nu-l înţeleg"

Mesajul este transferat

Margot se ceartă cu fratele ei. Se joacă de-a indienii cu nişte figurine. Ea vrea calul gri pe care fratele ei îl strânge cu gelozie în mână şi nu castana pe care i-o propune el. E în impas. Margot plânge. Vrea neapărat calul pe care nu-l poate avea. Ce se întâmplă ?

Încerc să privesc scena în ansamblu : naşa ei stă pe canapea şi vorbeşte cu tatăl lui Margot. Or, cu câteva minute înainte, urcasem ca să-i pun pijamaua fetiţei şi îmi mărturisise : „Vreau să mă alint cu naşa fiindcă n-o văd prea des." Când am coborât din nou, naşa ei era în toiul discuţiei. Margot n-a îndrăznit s-o întrerupă şi a început să se joace în linişte în apropiere. Aştepta un semn de la naşa ca să se ducă la ea. Semnul n-a venit. Margot era frustrată. Era imposibil să dea glas adevăratei cauze a frustrării fără să rişte o respingere. Aşa că şi-a exprimat frustrarea indirect, revărsând-o asupra calului. A intrat în conflict cu fratele ei în locul naşei, dar mesajul era limpede : „Nu-mi dai ceea ce vreau."

Exprimă ceea ce eu nu recunosc

După vacanţa de Crăciun, Lucile plânge : „Nu vreau să merg la şcoală, n-am nici o prietenă." Mama ei nu înţelege nimic. „Cum să nu, ce tot spui acolo ? Ai o mulţime de prietene. Alexandra, Chloe, Nuria, Saida, Camille — nu sunt prietenele tale ?"

— Nu mai vor să se joace cu mine.

— Nu-i adevărat, Chloe te-a invitat la ea miercurea trecută, te duci la Camille săptămâna viitoare şi când am ajuns la şcoală am văzut că te jucai cu una sau cu alta."

Lucile îşi stăpâneşte lacrimile şi pleacă la şcoală, resemnată. Haideţi să privim din nou situaţia în ansamblul ei.

Lucile spune că n-are tovarăşe de joacă. De fapt are tot felul de prietene. Poate că nu vorbeşte despre sine ! Spune „eu n-am prietene" pentru ca mama ei să n-o audă spunând „tu n-ai prietene". Însă Lucile are dreptate. Martine, mama ei, nu reuşeşte să creeze relaţii profunde. Deşi la prima vedere pare foarte sociabilă, extrovertită, Martine nu se iubeşte pe sine cu adevărat. După primul contact, preferă să se îndepărteze, de teamă ca oamenii să nu descopere cine este în realitate, sau mai precis cine se crede : o persoană neinteresantă, care n-are nimic de spus.

Martine şi Lucile au fost împreună în vacanţă. Au râs, au stat de vorbă. Fetiţa a văzut cum mama ei devine mai veselă, cum o părăseşte tristeţea în care se cufundă atât de des. Nu vrea s-o lase din nou singură, sub pretextul că începe şcoala.

A încercat adesea să-i dea de înţeles mamei sale că ar trebui să-şi facă prieteni, prietene... Dar mama i-a răspuns banalizând situaţia : „Am avut prieteni, azi nu mai am, asta-i viaţa." Atunci, ezitând a se resemna să meargă la şcoală fără să mai spună nimic, a încercat să-i transmită un ultim mesaj, preluând problema asupra ei. Mama n-a înţeles nimic. Lucile are prietene, bineînţeles. Însă încerca să-i spună mamei sale că i-ar plăcea tare mult să aibă şi ea !

Repet : nu există mofturi. Dacă nu înţelegeţi motivul invocat de copilul dvs., mergeţi mai departe. Încercaţi să vă daţi seama ce e în sufletul lui. Ce vrea să vă spună despre nevoile lui ? Oare exprimă ceva care nu-i aparţine ?

Ascultaţi mesajul şi lărgiţi-vă perspectiva ca să îmbrăţişaţi situaţia în ansamblul ei. La cine sau la ce se referă mesajul ?

Bebeluşul meu plânge fără motiv

Plânsul este asociat cu suferinţa. În realitate, aşa cum explică foarte bine medicul şi cercetătorul Aletha Solter, el este un efort al organismului de a se regenera, este un proces terapeutic ! **„Plânsul este un instrument natural de refacere"**, afirmă ea. Plânsul scade tensiunea arterială, elimină toxinele, relaxează tensiunile musculare, reglează respiraţia. După ce plângem „serios", în hohote, ne simţim destinşi, eliberaţi.

Psihoterapia se bazează în mare măsură pe exprimarea emoţiilor refulate în trecut, pentru regăsirea adevăratului eu. Odată ce pacienţii şi-au amintit suferinţele trăite, îi invit „să le dea afară" plângând. Bebeluşii, la fel ca toată lumea, simt nevoia să-şi exteriorizeze suferinţa prin plâns.

Aşadar, plânsul nu este provocat întotdeauna de nevoi imediate, ci poate fi expresia unor tensiuni acumulate, a unor nemulţumiri legate de trecut. De pildă, dacă naşterea a fost dificilă, bebeluşul poate simţi nevoia să se plângă, uneori după câteva săptămâni, de evenimentul care i-a provocat frică sau durere.

Sugarii au o nevoie enormă de tandreţe, de contact, de a fi ţinuţi în braţe, de mirosuri, de mângâieri. Un bebeluş lăsat în leagăn ore întregi acumulează tensiuni pe care va simţi nevoia să le dea afară.

Când emoțiile cauzate de suferințe, lipsuri sau frustrări nu pot fi exprimate imediat sau nu sunt auzite, ele se imprimă în corp. De îndată ce copilul vede o ocazie de a se elibera de toate aceste tensiuni, de pildă când mama lui se întoarce seara acasă, profită de ea şi începe să plângă în hohote. Astfel îşi exprimă suferința. Se descarcă de ceea ce purta în interiorul său. În asemenea momente are nevoie de apropiere, de respect pentru trăirile lui, de contact, pentru a-şi accepta această emoție fără a se simți amenințat de distrugere. Nu încercați să-l potoliți — dimpotrivă, încurajați-l să plângă, ca să se simtă eliberat.

Pediatrul T. B. Brazelton este de acord cu Aletha Solter, vorbind despre nevoia de descărcare a tensiunilor acumulate în timpul zilei. După ei, majoritatea bebeluşilor plâng în medie cel puțin o oră pe zi.

Copilul meu se smiorcăie pentru un fleac

Smiorcăielile pe care le provoacă un „da" sau un „nu" din partea unui adult pot fi încercări de a găsi o cale de a plânge cu adevărat. Copilul are nişte emoții blocate şi are nevoie de o ocazie de a le elibera. Caută o permisiune, un pretext pentru a-şi da frâu liber lacrimilor sau furiei. Chiar şi copiii mai mari, care se pot exprima prin cuvinte, chiar şi adulții simt nevoia să plângă, să strige, să se elibereze de emoțiile puternice.

Cu toate acestea, există plânsete care vindecă şi plânsete care întrețin problema. Plânsul fără rost porneşte din partea de sus a pieptului şi nu e neapărat însoțit de lacrimi. Este un sentiment de substituție, care serveşte reprimării emoționale şi nu eliberării. Plânsetele de eliberare sunt însoțite de hohote şi de lacrimi.

Strângeți-vă copilul în brațe cu putere şi tandrețe, până când se eliberează de emoții. Deseori, la început se va zbate, apoi va începe să plângă în hohote.

Vise şi coşmaruri

Margot (la cinci ani) vine la mine în toiul nopții : „Mami, am avut un coşmar şi voiam să ți-l povestesc. Era un lup care prinsese o capră. A închis capra într-o cuşcă. Eu şi prietenele mele am vrut s-o eliberăm. Dar ne era frică de lup. Am reuşit să deschid cuşca, capra a ieşit, dar lupul a sărit pe mine şi m-a muşcat de mână."

Toate personajele din vis reprezintă diferite părți, diferite emoții ale celui care visează.

În ajun, seara, ne certaserăm. Ea voia să-i fac un nod în păr cu un fular. Rezultatul n-a corespuns aşteptărilor, nu era „ca prietena ei" şi s-a înfuriat foarte tare. A țipat, m-a lovit, a vrut să-mi arunce documentele pe jos...

Să revenim la vis. Putem înțelege că o parte din sentimentele lui Margot (capra) au fost închise într-o cuşcă. Îşi reprima emoțiile. O capră are coarne, este încăpățânată, ştie ce vrea. Ea personifică probabil dorințele frustrate. În cele din urmă, Margot a eliberat capra (cu ajutorul prietenelor sale — sub pretextul fularului). Dar i-a fost frică de lup. Acest lup este personificarea propriei sale agresivități. De îndată ce a eliberat capra, lupul a sărit pe ea — de îndată ce şi-a manifestat emoția, a fost copleşită de propria agresivitate. I-a fost frică de ceea ce a făcut şi agresivitatea s-a întors împotriva ei. Iar mâna cu care-şi lovise mama a fost muşcată de lup !

Margot are trei ani. Adoarme greu seara şi uneori se trezeşte în timpul nopții : i-e frică de lup. În cele din urmă, ne-am dat seama că o cuprindea panica de fiecare dată când îşi lovise fratele în timpul zilei.

Când îşi loveşte fratele, Magot se simte rea. Nu vrea să se simtă rea şi, ca urmare, proiectează această răutate în afara ei. Fireşte, nu ea este rea, ci lupul. Dar lupul ăsta rău o sperie ! Vrea să-l „pedepsească" pe copil pentru răutatea lui !

„Sunt furioasă, nu am dreptul, sunt rea, nu, lupul este rău şi o să mă pedepsească, mi-e frică."

Deseori, frica este o furie inexprimabilă îndreptată asupra propriei persoane. De fapt, Margot este furioasă pe frățiorul ei care, desigur, ocupă un loc important. Simte nevoia ca părinții ei s-o liniştească.

Lupii, monştrii, căpcăunii sunt suporturi pe care proiectăm această furie pe care trebuie s-o dăm afară ca să nu ne distrugă. Atunci când e treaz, copilul se teme de căpcăunul de sub pat, de monstrul din dulap sau de lupul care o să-l mănânce. Monştrii pot să-l viziteze şi când doarme, în coşmaruri.

Toate coşmarurile trebuie luate în serios. Ascultați-vă copilul, încercați împreună să înțelegeți ce reprezintă imaginile. Simplul fapt de a da un nume monştrilor îi face să-şi piardă puterea.

Monştrii pot fi imagini din realitate sau văzute la televizor şi neînțelese, neidentificate, imagini ale umbrelor deformate de frică sau proiecții ale emoțiilor inconştiente. Gândiți-vă la ce se întâmplă în acele momente în viața copilului dvs., în viața de familie, dar şi în trecutul apropiat şi, când coşmarul se repetă, în trecutul mai îndepărtat.

Copilului i-a fost frică de ceva în timpul zilei sau în zilele precedente ? A avut motive să fie furios ? O lipsă ? O frustrare ? Absența unuia dintre părinți ? S-au certat părinții ? A fost bătut ? Există un secret în familie, un lucru despre care n-ați vrut sau nu v-ați gândit să-i spuneți ? A trăit evenimente dureroase ? Pierderi, frustrări, nedreptăți, şocuri susceptibile să provoace un traumatism ? (spitalizări, schimbări de domiciliu, accidente...)

Se întâmplă ca fapte foarte vechi să iasă astfel la suprafață luni sau chiar ani mai târziu. Emoțiile refulate aşteptau un pretext pentru a se trezi şi încearcă să reapară în vise pentru a se face auzite.

Pe lângă verbalizare, desenul este un instrument excepțional. Propuneți-i copilului dvs. să-şi deseneze coşmarul. Asta îi va permite să se detaşeze, să aibă senzația că este stăpân pe situație. A desena înseamnă a identifica, a stabili nişte limite. În desenul lui, copilul combate sentimentul neputinței : îndrăznesc să-mi privesc coşmarul şi îl închid într-o foaie de hârtie, sunt mai tare decât el, am putere asupra lui.

În serile următoare, înainte să se culce, invitați-l să-şi deseneze toate grijile „ca să nu vină să-l supere noaptea". Atenție, nu-i interpretați desenul. Nu încercați să faceți pe psihologul ; este un lucru care îl priveşte numai pe el. Desenul unui coşmar nu vă ajută să descoperiți cauza. Această tehnică este utilă pentru a-l ajuta pe copil într-o primă abordare, dar dacă problema este importantă, fireşte că nu va fi suficient pentru a-l vindeca. Emoția blocată trebuie eliberată.

Dacă copilul n-are chef să deseneze, sau dacă vreți să diversificați gama soluțiilor, îi puteți propune să-şi imagineze că în capul lui există o cutie cu griji. Poate s-o decoreze mental după dorință. Înainte să adoarmă, îşi pune toate grijile din timpul zilei în cutie şi o închide bine, urmând s-o redeschidă abia a doua zi dimineață.

O altă variantă este să-i oferiți o păpuşică sau o jucărie de pluş care va juca rolul păpuşii cu griji. Seara, îi dă toate grijile şi ea le va păstra pe timpul nopții. Fireşte, este foarte important ca a doua zi să redeschidă cutia sau să-şi recupereze grijile de la păpuşă. Altfel, aceste tehnici nu vor funcționa pe termen lung. **Trebuie să ascultăm grijile** şi să căutăm soluții.

4

Reprimarea emoţională

„Mie nu mi-e frică", spune Maxim, ca să-şi dea importanță în ochii prietenei lui. Dar nu se apropie de viermele pe care-l ține aceasta în mână.

„Nici măcar nu m-a durut", îi spune Alexandre tatăl său, care tocmai i-a dat o bătaie la fund.

„Scuză-mă", îi spune Corinne frățiorului ei, reprimându-şi furia intensă. După câteva minute se loveşte de o mobilă.

Maxime, Alexandre şi Corinne îşi neagă trăirile. Îşi compun un personaj care este altcineva. Nu vor avea niciodată parte de siguranță interioară pentru că nu vor putea avea încredere în ceea ce simt. Se vor lovi de evenimentele din viața lor aşa cum s-a lovit Corinne de mobila aceea.

De ce s-a lovit Corinne de masă ? Este un proces inconştient care se manifestă adesea în viața de zi cu zi. S-a simțit grav rănită fiindcă a fost obligată să-şi blocheze adevărata emoție. Pentru a se apăra de această suferință, a preferat să-şi facă o altă rană, fizică, deci mai „obiectivă", care îi permite să-şi exprime durerea. N-a avut dreptul să-şi plângă umilința simțită când mama ei a obligat-o să-şi ceară scuze fratelui ei... îşi acordă dreptul să plângă fiindcă s-a lovit de masă. Deşi, Doamne fereşte, s-ar putea găsi cineva care să spună : „De ce nu eşti atentă ?"

Sentimente plăcute sau nu, gânduri plăcute sau nu, comportamente potrivite sau nu, recunoaşterea propriilor emoții înseamnă să te accepți aşa cum eşti, înseamnă să-ți construieşti încrederea în tine.

Conştiința se sine se clădeşte prin experiențe, cu condiția ca emoțiile să fie auzite, aprobate şi exprimate. Dimpotrivă, atunci când mediul înconjurător (părinți, profesori...) îi neagă în mod sistematic sentimentele, nu vor să-l audă, îi ridiculizează emoțiile, copilul ajunge să creadă că sentimentele, gândurile şi faptele lui nu se potrivesc cu aşteptările părinților.

Poate că părinții lui Maxim, ai lui Alexandre şi al lui Corinne sunt mândri să vadă că au nişte copii atât de curajoşi, atât de puternici, atât de cuminți, însă nu sunt conştienți de prețul plătit.

Toți avem emoții. Şi toți trăim aceleaşi emoții în aceleaşi împrejurări. Toate ființele umane sunt la fel din punct de vedere

fiziologic. Toți ne-am simțit într-o zi triști, lași, buimăciți, îngroziți, furioși, dușmănoși, vinovați, excluși, geloși, invidioși, ușurați sau fericiți... Dar cum nimeni nu vorbește niciodată despre sentimentele sale profunde, fiecare are impresia că este singurul care le trăiește. Fiecare dintre noi se crede altfel decât ceilalți fiindcă trăiește emoții pe care aceștia nu par să le simtă. Se simte prost din cauza acestor sentimente, se consideră un om de nimic, rău, insuportabil... Se judecă negativ și îl tulbură ideea că ceilalți nu fac la fel. Prin urmare, își ascunde trăirile și afișează o mască despre care are impresia că ar corespunde cu ceea ce se așteaptă ceilalți de la el. Se teme tot timpul că cineva ar putea să descopere că nu este cel care pare a fi și face eforturi ca să se ascundă cât mai bine.

Toți avem fantasme „nelegiuite", gânduri „impure", sau mai exact ceea ce noi definim drept nelegiuite sau impure, fiindcă părinții noștri n-au vrut să ne dezvăluie că și ale lor erau la fel.

Toți avem fantasme. O fantasmă este o imagine mentală asociată cu o dorință, cu o emoție. Poate fi o fantasmă a puterii — îmi văd dușmanul legat de un stâlp în timp ce eu îl privesc, râzând.... o fantasmă a furiei — îmi văd dușmanul rănindu-se, căzând, suferind... o fantasmă amoroasă — îl văd venind la mine pe băiatul care-mi place și luându-mă cu el pe un cal iute... o fantasmă a fricii — văd un monstru care fuge după mine ca să mă mănânce... o fantasmă a disprețului — îmi imaginez că atunci când voi începe să vorbesc ceilalți mă vor privi cu compătimire și dispreț...

Cine își dezvăluie temerile, visele secrete, dorințele ? Cine își exprimă singurătatea sau frustrarea, gelozia sau chiar dragostea și plăcerea ? Evident, concluzia e simplă : Ceea ce se întâmplă în interiorul meu e suspect, e ciudat, ar fi mai bine să tac.

Deseori se consideră că reprimarea pornirilor este utilă vieții în colectivitate și că dacă toți ne-am asculta unii pe alții n-am mai putea trăi împreună. Dar dacă privim realitatea, nivelul actual al violenței ne arată că reprimarea este o cale greșită. Refuzul, desconsiderarea, neascultarea emoțiilor nu fac decât le închidă într-o oală sub presiune. Când supapele nu vor mai face față, capacul va sări.

Ce-i drept, dacă am da curs impulsului de a lovi, de a strânge de gât, de a ucide sau de a tortura ori de câte ori avem o fantasmă, viața ar deveni imposibilă. De fapt, s-ar stinge repede. Ne-am omorî între noi imediat. Oare însă singurul mod de a nu-i ucide pe ceilalți este să ne reprimăm furia ? N-am putea învăța să ne recunoaștem trăirile fără să ne lăsăm dominați de ele ?

Freud a arătat deja că faptul de a deveni conștienți de pornirile distructive, departe de a ne distruge, ne permite să ne revenim. Impulsul de a distruge, de a face rău altcuiva nu este pornire specific umană, ci un mecanism de protecție contra emo-

țiilor. Ca să nu mă simt prost, prefer să-mi revărs furia asupra altcuiva. Refularea emoției în inconștient este cea care, uneori, ne dă senzația că suntem copleșiți și ne îndeamnă la violență.

Dacă ne recunoaștem trăirile, dacă le acceptăm și învățăm să le tolerăm, fără să ne fie teamă că vom fi distruși de ele, dacă le exprimăm, putem rămâne conștienți de totalitatea ființei noastre, fără a fi nevoie să ne transpunem emoțiile în fapte.

Este important să-i arătăm copilului că recunoașterea și exprimarea verbală a pornirilor celor mai violente nu distrug nici relația, nici persoana.

„Înțeleg că ești furios și te iubesc așa cum ești."

Dacă părinții nu-l lasă să-și exprime furia, o va reprima cu vinovăție și neliniște. Dacă mama lui izbucnește în plâns, își va crea fantasma că poate să-și distrugă mama. Dacă primește o bătaie, poate să-l îngrozească ideea că va fi distrus, mai ales dacă este mic și încă nu face bine distincția între sine și un altul, fiindcă va percepe loviturile părintelui drept urmarea firească a propriei sale furii.

Când copilul (și mai târziu adultul, dacă n-a rezolvat această angoasă în copilărie) trebuie să-și reprime furia, este posibil să-i fie teamă că va fi distrus de ea din interior. O ține bine, fiindcă dacă o lasă să se exprime... riscă să explodeze ! Se teme să nu piardă conștiința limitelor propriului eu, ale propriului corp. Însă tocmai exprimarea furiei sale îndreptățite i-ar permite să aibă sentimentul sinelui, să-și afirme identitatea.

Când părinții rămân insensibili în fața emoțiilor copilului, când îl trimit la el în cameră ca să plângă sau „să-și verse furia în altă parte", când nu se mai ocupă de el, copilul este disperat. Înțelege că emoțiile lui sunt o amenințare la adresa relației. N-are de ales. Nu-și poate permite să rupă legătura, e în joc supraviețuirea lui. Părinții lui îi oferă hrană și adăpost... Pentru a păstra relația, deci pentru a supraviețui, trebuie să-și nege trăirea, să se insensibilizeze.

Psihologul Harold Bessell folosește o imagine foarte grăitoare. „Când muncești cu mâinile, vezi că-ți apar bătături. Ele protejează mâinile și le împiedică să se umple de bășici. Când ești rănit sufletește, ia naștere ceva care seamănă cu o bătătură, ceva care protejează țesuturile împotriva iritațiilor ; dar, firește, la fel ca bătăturile de pe mâini, acest ceva nu este nici așa de sensibil, nici așa de elastic ca pielea inițială. O persoană complet acoperită de bătături afective n-ar putea să perceapă lumea în totalitatea ei, în abundența ei, și nici măcar s-o perceapă corect.[2]"

Este exact ceea ce se întâmplă cu noi. În copilărie ne formăm bătături afective care mai târziu ne alterează percepția

2. Dr. Harold Bessell, *Le Developpement socio-affectif de l'enfant* (Dezvoltarea socio-afectivă a copilului), ed. Actualisation.

asupra lumii şi ne creează numeroase probleme. Aceste bătături, care ne apără împotriva emoţiilor din copilărie, sunt cele care ne împiedică să fim atât de sensibili pe cât am putea fi la trăirile copiilor noştri.

Pentru a însoţi un copil în dezvoltarea conştiinţei de sine, adultul trebuie să fie cel puţin conştient de „calozităţile sufleteşti", dacă nu chiar eliberat de ele, ca să se poată pune în locul copilului fără să se apere, ca să-i simtă emoţiile fără să le filtreze sau interpreteze.

Lacrimile, hohotele, expresiile emoţionale sunt vindecătoare. Problema nu este să nu-l rănim niciodată pe copil sau să nu fim niciodată nedrepţi faţă de el. Ideea este să-l lăsăm „să spună", să-i oferim un spaţiu în care să-şi trăiască emoţiile şi să se elibereze de tensiunile provocate de răni sau nedreptăţi.

Bebeluşul meu vrea suzeta

Deseori, suzetele şi tetinele au rolul de a împiedica plânsul, ele servesc la reprimare emoţională. Când un bebeluş plânge, părinţii se grăbesc să spună că are nevoie de suzetă ca să adoarmă, ca să se liniştească. În realitate, părinţii nu suportă strigătele copilului, aşa că îi cer să tacă din gură. Îi pun suzeta în gură, împiedicându-l să se elibereze de tensiunile pe care le va refula mai departe, mai profund.

Bebeluşul dvs. simte o emoţie, reflexia unei nevoi. Încearcă să v-o comunice. Dvs. o interpretaţi ca fiind nevoia de supt şi îi daţi suzeta. Vă învăţaţi copilul să aibă nevoie de ceva în gură de îndată ce simte o emoţie. Nu riscaţi ca mai târziu să aibă tendinţa de a ronţăi ceva sau de a-şi roade unghiile de fiecare dată când este emoţionat ?

E copilul ideal, doarme tot timpul

N-aţi auzit niciodată această frază ? Mulţi bebeluşi dorm ca să nu plângă. Este un alt mod de a nu simţi atunci când nu ai dreptul s-o faci. A dormi este o reacţie de apărare împotriva stresului.

Primele dăţi am fost stupefiată când am văzut că fetiţa mea cădea într-un somn profund de îndată ce intram cu ea într-o galerie comercială. Prea multe zgomote, prea multă tensiune... eu plec de-aici !

Bebeluşii care plâng dorm mai puţin. Sunt mai puţin epuizaţi de propriile tensiuni, mai uşuraţi datorită plânsetelor, sunt mai interesaţi de mediul înconjurător şi rămân mai multă vreme treji.

Nu se exprimă !

Mathieu nu plânge niciodată. Nu-i e frică de nimic. Acceptă frustrările fără să zică nici pâs. Cei din jur spun despre el că e puternic, că este curajos. Satisface idealul social de virilitate şi, mai ales, nu-i deranjează pe adulţi ! Numai că Mathieu este totuşi o fiinţă umană, cu sentimente umane. Faptul că nu se manifestă nu înseamnă decât că a învăţat deja să-şi reţină trăirile, să-şi îngroape emoţiile, să-şi înăbuşe eul interior.

Poate că îl imită pe unul dintre părinţi sau chiar pe amândoi. Poate a suferit o nedreptate gravă, un abandon, o lipsă pe care n-a putut s-o exprime. Poate crede că e periculos să exprime ceea ce simte. Poate că emoţiile lui au fost reprimate în mod sistematic de când era foarte mic sau poate că suferinţa interioară este atât de intensă, încât preferă să n-o simtă. Totuşi, continuă să aibă nevoie de ajutor. Are nevoie de ajutor pentru a ieşi din carapacea sa, pentru a îndrăzni să renască. Refuzul lui este pe măsura suferinţei de care se apără.

Julien a suportat foarte bine naşterea frăţiorului său. Cel puţin asta e convingerea părinţilor. N-a fost niciodată gelos pe Maxime. L-a întâmpinat cu plăcere, s-a ocupat mult de el şi, în afară de asta, în comportamentul lui nu s-a schimbat nimic. Părinţii n-au văzut că Julien pur şi simplu nu şi-a dat dreptul să simtă vreo umbră de gelozie. Credea că n-are dreptul, că n-are suficientă importanţă. Asumându-şi rolul de frate mai mare, era recunoscut şi acceptat.

Când mama ei a anunţat-o că divorţează şi că tatăl ei va pleca, Alexandra n-a spus nimic. S-a dus în camera ei, a deschis o carte şi a început să citească. Mama s-a simţit uşurată, având impresia că Alexandra a primit bine vestea. Dar putem primi bine vestea despărţirii părinţilor ? Da, dacă unul dintre ei se manifestă violent sau dacă certurile se ţin lanţ. Dar nu era cazul părinţilor Alexandrei. În pofida neînţelegerilor dintre ei, păstrase-ră până la capăt imaginea unui cuplu unit. După părerea mamei, Alexandra nu trebuia să ştie că părinţii ei nu se mai înţeleg.

Ceea ce numim în mod obişnuit „a primi bine lucrurile" înseamnă a-ţi reprima trăirile. Această reprimare nu este posibilă fără a afecta persoana. Alexandra s-a anesteziat. N-a simţit nimic când mama i-a anunţat plecarea tatălui, dar în sufletul ei şi-a jurat să nu iubească niciodată, ca să nu sufere mai târziu.

Pedro îşi bate joc cu uşurinţă de fiica lui Amalia, iar ea nu reacţionează în nici un fel. Nu se înfurie, ştiind că tatăl ei ar ironiza-o pentru susceptibilitatea ei. În pofida afirmaţiilor tatălui ei : „Spun asta doar aşa, n-are nici o consecinţă", se simte prost, iar în mintea ei răsună expresiile jignitoare, care se imprimă ca definiţii ale propriei persoane.

Emoţia este sănătoasă. Reprimarea ei este periculoasă. Copiii pot să-şi ascundă sentimentele, pot chiar să se apere de ele până a nu le mai simţi, în detrimentul capacităţilor lor emoţionale şi sociale. Astfel îşi diminuează coeficientul emoţional.

Pentru a-şi permite să simtă şi să-şi exprime emoţiile, copiii au nevoie de permisiunea părinţilor. Ca să fie valabilă, permisiunea trebuie să fie atât verbală cât şi non-verbală, adică să se manifeste prin comportamente concrete şi, mai ales, să fie însoţită de protecţie. Nimeni nu se poate exprima dacă se teme să nu fie ridiculizat sau jignit. Pentru a avea încredere într-un adult, copilul trebuie să fie sigur că acesta îl va proteja contra eventualelor batjocuri.

De asemenea, pentru a avea încredere cu adevărat în părinţii lor, copiii trebuie să fie siguri de puterea personală a acestora. Puterea nu este nici forţa care contrazice, nici cea care controlează, ci un sentiment de siguranţă interioară şi capacitatea de a-ţi trăi propriile emoţii.

Faptul de a părea puternic, de a-ţi ascunde temerile sau durerile faţă de copii nu-i linişteşte, ci le transmite mesajul că aşa trebuie să te comporţi în viaţă. A fi puternic nu înseamnă să pari insensibil, ci să arăţi că nu ţi-e teamă de propriile emoţii, trăindu-le cu adevărat.

Când observaţi la copilul dvs. că nu-şi arată intensitatea sentimentelor în faţa unui eveniment, spuneţi-i acest lucru. Ajutaţi-l să identifice ceea ce simte : „Eşti furios fiindcă n-am jucat aşa cum doreai."

Părinţii lui se tem de emoţii ? Copilul nu se exprimă ca să nu-i facă să se simtă prost ? Daţi-i voie să nu se simtă răspunzător pentru ei :

„Nu eşti responsabil nici de părinţii tăi, nici de sentimentele lor."

„Mama ta nu exprimă ceea ce simte, iar ţie ţi-e teamă de emoţiile pe care le trăieşte. Înţeleg, dar nu te îndepărta. Ajut-o să iasă din ea însăşi, îndrăzneşte !"

Este îmbufnat

Îmbufnarea este un limbaj. Ea spune că există o suferinţă şi că această suferinţă n-a fost auzită ; copilul preferă să se închidă în sine în mod ostentativ.

Evitaţi tot ce l-ar putea împiedica să renunţe la îmbufnarea lui ; remarcile de genul „Eşti bosumflat !" sau „Când îţi trece bosumflarea, vino să mănânci" pun accentul pe supărare în mod inutil. Dacă spuneţi sau comunicaţi prin atitudinea dvs. ceva de genul „Nu mă interesează un copil bosumflat", este ca şi cum i-aţi spune „Nu mă interesează suferinţa ta."

Puteţi :

care o trăieşte, o recunoaşte, o acceptă şi trage învăţăminte din ea. E periculos să nu-ţi fie frică. În mod fundamental, frica este o emoţie extrem de sănătoasă. Ea ne informează despre prezenţa unui pericol, ne mobilizează corpul pentru a-l înfrunta, ne învaţă să fim pregătiţi în faţa necunoscutului. Este naturală. Trebuie trăită şi utilizată.

Acestea fiind zise, trebuie să precizăm că există şi temeri disproporţionate, decalate, inhibante, paralizante, care sunt efectiv inutile. Cu toate acestea, ele reprezintă nişte mesaje. Ele vă spun ceva despre copilul dvs., sau copilul dvs. încearcă să vă spună ceva prin ele.

Există frici sănătoase, există frici disproporţionate, deplasate. Există frici care trebuie trăite, frici care trebuie depăşite, dar toate trebuie respectate şi înţelese.

2

Fricile cele mai frecvente

Există diferite frici tipice cu care toți ne confruntăm în copilărie, mai mult sau mai puțin. Așa sunt frica de cădere, de zgomote puternice, de chipuri necunoscute, de despărțire, de baie, de apă în ochi, de întuneric, de animale, de lupi, fantome, vrăjitoare și alți monștri... Fricile apar și dispar. Ele reflectă etapele maturizării psihice a copilului. Normale la anumite vârste, ele nu devin problematice decât dacă iau o amploare exagerată și îl împiedică pe copil să-și trăiască viața, și/sau persistă pe termen lung.

Haideți să explorăm împreună câteva dintre cele mai obișnuite frici[4].

Zgomotele puternice

Un zgomot puternic ne face să tresărim. La un copil mic, poate declanșa o adevărată panică. Cred că acest lucru este asociat cu reflexele de apărare ale speciei. Zgomotul este expresia unui pericol potențial, care indică necesitatea de a fugi... dar sugarul nu poate să fugă singur, așa că începe să urle.

Lucie are douăzeci de luni. În casa de alături se fac lucrări. Dintr-o dată, se aude un sunet asurzitor ! Probabil e un ciocan pneumatic, peretele tremură. Fetița este de-a dreptul îngrozită : urlă, se zbate, plânge în hohote.

Mama își ia copilul în brațe și se îndepărtează repede de sursa zgomotului. Ajunsă într-o zonă mai liniștită, primește emoția intensă a fiicei sale, strângând-o la piept. Cu tandrețe, o lasă să-și verse toată spaima. Armonizându-și respirația cu cea a copilului, îi șoptește cu duioșie :

„Ți-a fost frică, a fost un zgomot puternic, și mie mi s-a făcut frică (era adevărat !) ți se face frică când nici nu te aștepți, dintr-o dată „brrrr" ! Te întrebi ce s-a întâmplat. Ai idee de unde vine zgomotul ăsta ?

Nu, a răspuns fetița între două suspine.

— Vrei să vezi ce este ?

4. Despre despărțire vom vorbi în capitolul IX.2, p. 152.

— Nu."

Mama s-a grăbit puțin. Frica Luciei este încă prea puternică pentru a putea înfrunta sursa zgomotului. Atunci mama îi vorbește despre lucrări, îi explică ce fac muncitorii, de ce apar vibrații, chiar dacă nu lucrează în casa lor.

Cum lucrările vor dura circa cincisprezece zile și nu pot să stea tot timpul în parc ori în altă parte, este important să-i dea fetiței resurse pentru a face față stresului. Ea și mama ei încep să urle către peretele din spate, dincolo de care lucrează muncitorii : „Termină cu zgomotul ăsta, mă deranjează !" Bineînțeles, asta nu face să înceteze zgomotul, dar schimbă emoția Luciei. **Exprimarea furiei, afirmarea propriei puteri diminuează frica.**

Timp de aproape o lună după terminarea lucrărilor, Lucie a fost atentă la orice zgomot. Latră un câine în depărtare ? Lucie spune : „Un câine de care mi-a fost frică." Această frază nu așteaptă un răspuns, ci doar o acceptare : „Ți-e frică de zgomot." **Faptul de a-și aminti zgomotul și frica, de a vorbi despre ele ori de câte ori este nevoie, o ajută să-și revină și să se liniștească.** Lucie învață să-și gestioneze emoția.

Frica de a dormi

Prin draperii, în cameră se strecoară raze de lumină și se reflectă pe tapet. Felinarul de pe stradă luminează copacii. Vântul scutură ramurile. Un copil care nu știe despre ce e vorba poate fi îngrozit de aceste umbre mișcătoare. Tatăl își ia băiețelul în brațe, dă la o parte draperiile și privește îndelung, împreună cu copilul, ramurile care tremură în bătaia vântului. Apoi trag draperiile la loc și se uită la umbre. Tatăl se întinde câteva minute lângă copil, care adoarme la loc.

Pentru a dormi, trebuie să te simți în siguranță. Copilul se simte în siguranță dacă mergeți la el atunci când vă cheamă. Știe că poate să se bazeze pe părinții lui. Puteți lăsa aprinsă o mică veioză, ca să se orienteze mai ușor în spațiu și să perceapă mai bine contururile reale ale obiectelor dacă se trezește în toiul nopții, dar ea nu înlocuiește prezența părintelui.

A dormi înseamnă totodată a ceda controlul, a te abandona, a pătrunde într-o altă lume, a visa ori, poate, a risca să ai un coșmar... Copilului îi place să fiți alături de el în aceste momente.

După povestea de seară, un masaj amplifică sentimentul de siguranță și asigură un somn liniștit. Atingerile, mângâierile îi dau senzația că este protejat. E liniștitor să-ți simți conturul propriului corp.

Ora de culcare este o ocazie foarte bună pentru a vorbi despre ce s-a întâmplat în timpul zilei ; este momentul pentru a

pune capăt lucrurilor nerezolvate, pentru a rezolva chestiunile rămase în suspensie, pentru mărturisirea grijilor

Are coşmaruri ? În cameră există un obiect care se transformă în timpul nopții ? Veioza face o umbră suspectă ?

Fiți atent. Poate că pur şi simplu vă comunică nevoia lui de a-i fi alături. Nu este un „capriciu", este expresia unei nevoi ! Dacă vă culcați câteva minute alături de el, îi oferiți un sentiment de siguranță care îl va însoți întreaga viață. Dacă refuzați să-i satisfaceți rugămintea, îl obligați să înfrunte singur întunericul, în drum spre lumea viselor. Fireşte, va învăța să adoarmă singur, dar cu prețul unei energii psihice care, dintr-o dată, nu va mai fi disponibilă pentru alte lucruri. Teama reprimată de a nu fi abandonat poate cauza întârzieri în însuşirea limbajului, dificultăți în articularea cuvintelor sau pronunțarea anumitor silabe...

Terorile nocturne, care îl trezesc pe copilul înspăimântat în toiul nopții, trădează emoții rămase nerezolvate în timpul zilei.

Trebuie să-i fie frică de poveşti ?

Margot, la doi ani şi jumătate, se trezeşte în toiul nopții şi urlă : îi e frică de lup. Descopăr că bunica ei i-a dat în ziua aceea o carte despre povestea lupului care voia să mănânce căprițe. Am vorbit cu ea despre asta. I-am spus povestea pe îndelete, explicându-i fiecare lucru şi revenind în urmă. Apoi i-am spus că mie nu-mi place povestea asta înspăimântătoare. Ce să facem cu cartea ? I-am făcut patru propuneri : o păstrăm, o ardem, o rupem sau o aruncăm la coş. S-a gândit puțin, apoi m-a anunțat pe un ton hotărât : „O rupem", ceea ce a şi făcut cu conştiinciozitate :

„Uite, fac lupul bucățele, ca să nu mai mănânce căprițele."

Poveştile tradiționale sunt adesea violente. Ele reflectă o epocă în care copiilor li se inducea frica pentru a fi supuşi şi ascultători. Este suficient să ascultăm cântecele de leagăn de odinioară ca să ne facem o idee despre ambianța care domnea în majoritatea familiilor : „Dormi, micuțul meu, altfel te mănâncă domnul cel rău... Nani, nani, puiul mamii... Un zgomot de lanțuri se aude peste pietre, este marele Lustucru, care vine să-i ia în desaga sa pe toți băieții care nu dorm. Ce-i cu vocea asta dementă care se aude prin draperii ? Nu, nu e vijelia care se joacă cu galeții, este marele Lustucru care mormăie şi în curând va râde, adunându-i la rând pe toți băieții care nu dorm..."

Lupii, monştri şi vrăjitoarele se distrează de minune. În apărarea poveştilor au sărit anumiți psihanalişti, care le-au analizat simbolismul şi le-au relevat universalitatea... Este adevărat că poveştile sunt purtătoare de simboluri. Dar simbolurile neexplicite nu ajută la vindecarea emoțiilor, ci chiar riscă să contribuie

la reprimarea lor. Emoțiile sunt proiectate asupra unor simboluri, fiind astfel ținute la distanță, evitate. Sunt de acord cu Alice Miller, care afirmă că simbolurile ne ajută să rămânem inconştienți. Simbolismul pur nu ajută la catharsis[5], altfel artiştii şi-ar vindeca suferințele prin opera lor. Pictura, sculptura, scrisul îi ajută să supraviețuiască, menținând refularea. Pe de altă parte, putem să privim o pictură aşa cum ascultăm un vis şi să folosim culori şi forme transpuse pe pânză pentru a urma firul emoțiilor. Terapia prin artă este extrem de puternică. Sculptura, pictura, colajul sunt nişte mijlocitori. Persoana îşi vorbeşte sieşi, îşi întâlneşte inconştientul care se exprimă prin artă. Aceste simboluri vorbesc pentru că ele sunt expresia inconştientului persoanei. **Cuvintele sunt tămăduitoare fiindcă dau viață trăirilor.** Ele ne permit să descriem ce se întâmplă în noi, să devenim conştienți de experiența noastră intimă şi să o structurăm.

Pe de altă parte, poveştile rareori ajută la progresul conştiinței. Poveştile de pe vremuri sunt reflexii ale vieții psihice. Dar sunt ele de folos copiilor noştri ? Eu cred că nu. Practica mea clinică mi-a arătat că se pot dovedi nocive. Un copil care se confruntă chiar cu dificultățile descrise în poveste poate găsi în asta o confirmare a credințelor negative şi să-şi păstreze fricile timp îndelungat. Povestea ilustrează fantasme ale inconştientului, imagini capabile să amplifice angoasa.

Juliana s-a temut ani întregi de mama vitregă a Albei ca Zăpada. Era atât de îngrozită, încât încerca să ascundă cartea. Fratele ei, care ştia acest lucru, îi deschidea cartea sub nas, chiar la pagina cu vrăjitoarea, din pura plăcere de a o vedea tresărind. În realitate, Juliana se temea de propria mamă. Trăia multă furie, inconştientă pe vremea aceea, împotriva acestei femei care adesea se purta asemenea unei vrăjitoare. Povestea Albei ca Zăpada n-a ajutat-o. Frica ei s-a adâncit. Multă vreme şi-a idealizat mama, refuzând să-şi simtă adevăratele emoții. A trăit în pădure, departe de castelul ei (exilată de sine însăşi). Un prinț fermecător a dus-o departe de mama ei... Până când va face psihoterapie, îşi va regăsi sentimentele şi va îndrăzni să le exprime, îşi va recăpăta încrederea în sine.

Rosalda a avut o relație incestuoasă cu tatăl ei... S-a dus de cinci ori să vadă filmul Piele de măgar. Simțea că îi vorbeşte despre o problemă care o preocupă, dar n-a găsit nici o soluție.

Lui Thémie i-a fost frică ani întregi să stea singură în frig, ca fetița cu chibriturile. Pentru a nu risca să fie respinsă din această cauză, s-a conformat dorințelor celorlalți, uitând de ea însăşi. La peste cincizeci de ani, încă mai plânge când se gândeşte la povestea asta.

---

5. Catharsis (gr.) : purificare. Descărcare a emoțiilor refulate care aduce o eliberare.

Bambi, Piele de măgar, Cenuşăreasa... Cum se face că în poveşti atâtea mame mor sau îşi abandonează copiii ? Reţineţi că au fost scrise de bărbaţi... Oare au vrut să ne spună cât le-a fost de greu să-şi părăsească mama ? Există şi o altă interpretare : mamele lor erau prea dure, prea autoritare şi le creau frustrări. Ca orice copil, visau la o mamă bună şi tandră. Cum nu puteau să-şi urască propria mamă, au rămas crispaţi în idealizarea unei mame perfecte, după care nu ţin niciodată doliu. Ea moare, imaginea ei poate rămâne intactă. Furia este proiectată asupra vrăjitoarei, a mamei vitrege, a netrebnicei care îi chinuie şi îi îngrozeşte. Poţi să omori o vrăjitoare fără să te simţi prea vinovat. Mesajul acestor poveşti este limpede : copilul n-are dreptul să fie furios pe mama sa. Aceste poveşti ascund mai în profunzime furia neputincioasă. Multe dintre ele sunt în slujba unei educaţii dure şi autoritare, protejează imaginea idealizată a părinţilor şi deformează realitatea.

Cum poate ajuta o asemenea poveste la dezvoltarea unui copil ? De ce să-i oferim imagini care îl pot înspăimânta ? De ce să nu-l lăsăm să-şi aleagă propriile simboluri ? Firește, poveştile vor avea un impact dramatic doar asupra celor care se confruntă cu problemele din ele. Totuşi, la ce bun ? De ce n-am alege poveşti din ziua de azi ? Unele dintre ele sunt foarte frumoase şi bine scrise.

Copiilor le place senzaţia de frică ?

Unii aşa spun. Frica exercită un fel de fascinaţie. Asta nu înseamnă că în general copiilor le place să le fie frică.

În avionul cu care mergem în vacanţă este proiectat un film ştiinţifico-fantastic. Băiatul meu Adrien, de doi ani, se ridică în picioare pe scaun ca să vadă totul, mormăind : „Nu-mi place monstrul ăsta, nu vreau să-l văd." Încerc să-l fac să se aşeze, ceea ce ar fi suficient pentru ca imaginea să dispară din câmpul lui vizual ; imposibil ! Este fascinat. Mă întorc. Margot, de patru ani, e şi ea picioare, efectiv hipnotizată de hidra monstruoasă care se mişcă pe ecran. Până în momentul acela nu se ridicaseră ca să se uite la film şi nici nu aveau căşti ca să audă sunetele. Dar iată-i subjugaţi de ciudăţenia imaginii.

Atunci când ţi-e frică, trebuie să ajungi să controlezi emoţia, să înţelegi. Ca să te linişteşti, e mai bine să priveşti, să vezi ce se întâmplă, să identifici. Adrien a vorbit o vreme despre hidră : „Nu voiam monstrul ăla, era rău." Şi totuşi, pe moment, nu s-a putut dezlipi de el.

Printr-o coincidenţă nefericită, a doua zi, Adrien a primit cadou cartea lui Hercule semnată de Disney. O poveste plină de monştri, printre care o hidră care semăna cu cea de pe ecran ! Adrien voia s-o citească din nou şi din nou. Îi „plăceau" în mod

deosebit paginile cu monştri. De fapt, simţea nevoia să-i vadă ca să se liniştească, să preia controlul asupra lor. A început să aibă coşmaruri în fiecare noapte, până când am identificat vinovatul. Atunci l-am invitat pe Adrien să-şi deseneze coşmarul şi i-am subtilizat cartea până când urma să fie destul de mare ca să privească monstrul fără să-i fie frică de el. Coşmarurile au încetat numaidecât.

Dragonul din tunele

Vara următoare ne-am dus să vizităm nişte peşteri.

„Nu, nu vreau să merg, nu vreau să văd dragonul." Adrien se agaţă de mine cu disperare.

Cu câteva minute înainte era foarte entuziasmat, dar când s-a deschis poarta peşterii întunecoase, a refuzat să intre. În peşteră e un dragon, evident ! Era îngrozit şi se agăţa de mine. Am intrat, ţinându-l în braţe şi vorbindu-i continuu. O baie de cuvinte dulci, învăluitoare îl ajută pe copil să se liniştească. Puţin mai târziu, descoperind că în peşteră nu era cu siguranţă nici un monstru, s-a înfuriat : „Vreau dragonul ! Nu vreau peştera asta, nu-mi place !"

Întâmplător, această aventură mi-a permis să descopăr de ce se temea de tunele. Cu o lună mai devreme fusesem la Disneyland. Acolo era o peşteră cu un dragon cu articulaţii, care mişca din cap şi scotea fum. Părea atât de real încât, în ochii lui Adrien, era viu. În pofida eforturilor mele de a-i arăta mecanismele, a rămas convins că monstrul exista cu adevărat. Pe moment, mărturisesc că am neglijat importanţa acestei istorii. Adrien voia să se întoarcă să vadă dragonul, iar eu, ca să nu-i fie frică din nou, am preferat să nu-l mai duc. Erau atâtea alte lucruri de văzut !

Numai că, începând din ziua aceea, a început să-i fie frică în maşină în toate tunelele. Imediat ce intram într-un tunel începea să plângă : „Vreau să ies de aici, nu vreau să fiu închis, nu vreau tunelul !"

— Ce nu-ţi place în tunel ?

— Sunt dragoni. Mie nu-mi plac dragonii."

Cum n-am reuşit să-l fac să accepte că dragonii sunt nişte plăsmuiri, am încercat o altă cale : explorarea propriei sale forţe :

„Ce ai face dacă ai vedea un dragon ?"

— L-aş omorî, i-aş tăia burta, i-aş da un cadou, l-aş adopta. O să vezi, o să-ţi fie frică de el..."

Puţin câte puţin, Adrien a reuşit să-şi domine frica, vorbind despre tot ce ar face cu dragonul. Nu mai era nepregătit... cu toate acestea, nu prea avea chef să întâlnească un dragon şi tot nu era sigur că aceşti monştri aparţin de domeniul imaginarului.

După vizita la peşteră şi, mai ales, după ce am vorbit din nou despre dragonul de la Disneyland, Adrien a putut să intre într-un tunel fără să se simtă neliniştit. De atunci observă toate tunelele şi vorbeşte despre ele, dar nu-i mai este frică.

Frica de păianjeni, de insecte, de câini, de pisici şi alte fobii

Imaginile cele mai inofensive pot declanşa fobii. Copilul mic nu ştie întotdeauna să descopere limitele imaginilor, nu identifică bine contururile şi, dacă ritmul prezentării este puţin prea rapid sau muzica puţin prea tare, apare senzaţia de frică. În cartea mea precedentă, *L'intelligence du coeur*, am povestit cum o femeie şi-a format o fobie de păianjeni privind singură la televizor un documentar pe când avea patru ani !

Pe meleagurile noastre, păianjenii pe care-i întâlnim în natură nu sunt periculoşi. Ba chiar ne apără de muşte şi de ţânţari. Cu toate acestea, au o reputaţie proastă. Păianjenul îşi ţese pânza şi îşi paralizează victima. Poate simboliza o mamă acaparatoare, de care nu poţi să fugi !

În mod normal, copiilor nu le e frică de insecte. Pot să le ia în palmă, să observe că îi gâdilă. Totul depinde de atitudinea anturajului faţă de aceste insecte, deoarece frica este extrem de contagioasă. Dacă un altul se teme, înseamnă că e periculos, ar fi bine să-mi fie frică şi mie.

Temerile nejustificate sau exagerate sunt adesea proiecţii ale altor angoase asupra unor obiecte care nu prea au legătură cu adevăratul obiect al fricii sau al furiei reprimate.

Pivniţa

La fel ca frica de păianjeni, este o frică transmisă în general de părinţi sau de alţi copii (veri etc.) Ce-i drept, pivniţa e un loc neobişnuit. Nu treci prin ea ca prin majoritatea camerelor din casă. Te duci acolo doar să cauţi ceva, nu e un loc în care să stai, deci e de evitat. În plus, înăuntru e frig şi umezeală, iar ambianţa e cam mohorâtă. E întuneric, nu sunt ferestre.

Cea mai bună metodă de a evita frica este să te duci acolo de bună voie. Copiii observă repede că unul dintre părinţi lasă în mod sistematic anumite sarcini pe seama celuilalt. Dacă cineva evită să meargă în pivniţă.... înseamnă că e ceva putred la mijloc ! Este misterios, periculos.

Mulţi dintre părinţii de astăzi au petrecut ore îngrozitoare în pivniţă pe când erau copii. Era o pedeapsă clasică.

Géraldine era închisă la subsol în mod regulat când părinţii ei locuiau la etajul patru al imobilului ! Vă puteţi imagina spaima ei, teroarea fără nume care o cuprindea în orele petrecute în

pivniţă ? Ştia că ar fi inutil să strige, nu auzea nici măcar zgomotele din casă... nu erau decât şoareci, păianjeni care i se prindeau de păr şi umezeala.

La cincisprezece ani, Hubert a fost uitat o noapte întreagă în beciul unei şcoli ! Fusese dus acolo de director fiindcă nu se conformase cerinţelor. Directorul avea alte lucruri de făcut decât să se gândească să-l elibereze la sfârşitul orelor. Părinţii erau înnebuniţi văzând că băiatul lor nu vine acasă, dar şcoala era închisă... Asta se întâmpla acum treizeci de ani, directorul n-a avut probleme, iar băiatul şi-a continuat studiile la aceeaşi şcoală. Însă n-a mai fost trimis niciodată în beci.

Pentru orice fleac, Hervé era trimis la subsol sau într-o cămăruţă întunecată din pod, cu porunca de a rămâne sub treptele pivniţei ca să nu vadă lumina de sub uşă şi, fireşte, de a sta în picioare. Orice încălcare îi prelungea pedeapsa cu câteva ore. Când pedeapsa dura prea mult, îi aduceau un colţ de pâine ca să nu moară de foame. Dacă plângea sau făcea zgomot, părinţii se înfuriau şi mai rău, iar cravaşa nu era departe.

Când ai trăit asemenea momente, cum să le transmiţi copiilor tăi plăcerea de a explora pivniţa ?

Este timid ?

Părinţii numesc timiditate cele câteva minute de care au nevoie majoritatea copiilor mici pentru a intra în contact. Astfel îşi ascund neplăcerea produsă de copilul care nu ştie încă să respecte conduita socială. Dacă salutul nu vine în mod automat, adulţii se simt descumpăniţi, iar micuţul este etichetat drept timid ! Nu-l lăsaţi să poarte această etichetă ; riscă să-i dea de înţeles că nu e normal şi să devină timid de-adevăratelea. Dacă îl face cineva timid, răspundeţi : „Nu, nu e timid, dar are nevoie de puţin timp ca să facă cunoştinţă."

Fiecare copil are nevoie de un moment pentru a asimila ce se petrece şi a se simţi în siguranţă. Poate că pentru adulţi este mai plăcut să vadă cum copiii se salută fără să observe cu cine au de-a face, dar acesta este un semn de supunere şi automatism, nu de responsabilitate şi politeţe reală.

Acest timp de observaţie variază în funcţie de copil, de atitudinea adulţilor şi de moment. Poate să dureze până la douăzeci de minute. Copilul trebuie să meargă în întâmpinarea celuilalt din proprie voinţă, în propriul lui ritm, la momentul pe care-l consideră potrivit.

Ce-i de făcut cu frica de şcoală, de profesori, de note...

Ascultați-i realitatea. De ce se teme de fapt ? De reacția dvs. ? De cea a partenerului dvs. ? De învățător ? De ceilalți copii ?

În ziua de azi, notele capătă o importanță exagerată. Mulți părinți se supără când văd la copii note proaste. Atunci când copilul lor are cea mai mare nevoie să fie înțeles, sprijinit, încurajat, ei îl amenință cu perspectiva şomajului. Un banal 4 înseamnă pentru ei un viitor închis. Asta nu-i ajută pe copii să aibă încredere în ei înaintea lucrării de control.

Dincolo de angoasa notelor, copilul poate se teme de fapt de profesorul lui, de privirea lui, de remarcile sale, de judecata lui. Prea mulți profesori recurg la înjosiri. Pentru unii dintre ei, umilirea este o metodă pedagogică !

Se teme de profesorul lui ? Nu mai vrea să meargă la şcoală ? **Ascultaţi-vă copilul.** Şi, mai ales, nu fiți în mod sistematic de partea profesorului. Dacă îi este frică, înseamnă că a avut o experiență neplăcută şi este important să ştiți ce s-a întâmplat, ca să-l ajutați să facă față sau să-l protejați.

Nu vă temeţi că aţi putea să vă destabilizaţi copilul dacă nu sunteţi de acord cu profesorul lui. Chiar dacă trebuie să suporte tot anul o învățătoare care se poartă urât cu el, faptul că **el ştie că o consideraţi nedreaptă îl va ajuta să nu se subaprecieze, să-şi păstreze încrederea în sine.** Sprijinul dvs. îi va permite să se distanțeze şi să nu se lase distrus.

Deşi bătaia este interzisă în şcoli, din păcate mulți profesori mărturisesc că-i mai trag de urechi pe copii, că le dau palme „binemeritate" sau că îi lovesc peste degete...

Bețele şi riglele, pedepsele umilitoare sunt interzise din 1890 !

Cum să-i cerem să respecte legea când însuşi profesorul lui nu o respectă ?

Dacă profesorul exagerează, faceți ceva. Cereți să fie respectată legea franceză. Nu-l lăsați pe copil să acumuleze în el sentimente de nedreptate şi neputință. Această atmosferă interioară dăunează atât învățăturii, cât şi dezvoltării emoționale.

Clara (de doisprezece ani) a fost făcută „grăsană" de profesorul ei. Lui Paul (de cinci ani) i s-a spus că suferă de mongolism fiindcă n-a înțeles un ordin ! Auzim mult prea des lucruri de genul „boule, handicapatule, taci din gură !" Aceste insulte sunt intolerabile. Deseori, copiii nu îndrăznesc să le spună părinților lor. Nu-i uşor să mărturiseşti că ai fost umilit.

Nu banalizați autoritarismul, nedreptatea, ironia sau amenințările profesorilor. Luați apărarea copilului dvs. Nici un adult, nici măcar un profesor, nu are dreptul să-i facă rău, să-l rănească, să-l ia în râs şi, bineînțeles, să-l lovească. În funcție de

împrejurări şi de gravitatea situației, ajutați-vă fiul sau fiica să găsească răspunsuri la remarcile nepoliticoase, mergeți să discutați cu profesorul şi cereți-i să-şi schimbe atitudinea, depuneți o plângere, retrageți-vă copilul din clasa sau chiar de la şcoala respectivă.

Sunt prea mulți părinți care nu intervin. Îşi spun că n-o să dureze, că mai sunt doar câteva luni până la anul... Dar dacă ei nu fac nimic, umilirea va lăsa urme în mintea copilului. Chiar după ce nu va mai fi în contact cu profesorul respectiv, va continua să şi-o amintească şi să audă frazele înjositoare.

Christophe avea note foarte proaste la matematică. Cu trei ani în urmă, profesorul lui striga tot timpul la el şi îl înjosea în mod regulat în fața întregii clase. Prin urmare, a început să ia note proaste. Căpătase convingerea că este un elev prost. Mama lui era de partea profesorului, explicându-i că acesta striga ca să-l stimuleze, din cauza notelor sale proaste. Nu înțelegea că lucrurile stăteau exact pe dos.

Trei ani mai târziu, avea alt profesor, dar rezultatele lui erau în continuare deplorabile, fiindcă păstrase în minte remarcile umilitoare ale primului său profesor ! În plus, din când în când se mai întâlnea cu el pe stradă. Îl obseda. Când îl vedea, trecea pe trotuarul celălalt şi nu îndrăznea niciodată să ridice ochii în fața lui.

L-am ajutat pe Christophe să reflecteze şi să-şi vadă profesorul aşa cum era în realitate. Ce-l făcea să strige aşa la un băiețel, să îl umilească ? Evident, nu se simțea deloc bine în pielea lui. Pentru a restabili echilibrul, am construit o vizualizare în care l-am invitat pe Christophe să şi-l imagineze pe dl. Machin împopoțonat cu un nas roşu şi îmbrăcat în pantaloni bălțați... În două şedințe, şi-a recăpătat competențele matematice. I-a fost suficient pentru a restabili adevărul. Nu el era rău sau nu se dovedea la înălțime, ci dl. Machin. Eliberat de povara credințelor negative şi de sechelele umilințelor, şi-a regăsit capacitățile intelectuale.

Ajutați-vă copilul să se relaxeze şi să vizualizeze un filmuleț imaginar pentru a alunga sentimentele negative acumulate şi a-şi restabili integritatea. Mental, în închiupuirea ta, poți să-l faci pe celălalt bucăți, să-i torni apă în cap, să-i pictezi nasul în roşu şi părul în albastru, să-l vezi despuiat sau îmbrăcat într-un costum verde cu picățele roz... totul este permis şi oferă un sentiment de eliberare nemaipomenit.

Unele frici pot fi stimulate de prieteni. Frédéric era îngrozit de ideea că are note prea bune. Era important pentru el să nu-l depăşească pe Uzi, foarte sensibil la clasamente !

Copilul poate să fie intimidat în recreație sau la ore, să se teamă de cineva, adult sau copil, ori de ceva — să dea greş, să facă pipi într-o toaletă murdară, să ceară hârtie igienică... Fiecare frică necesită un tratament specific. Ascultați !

3

Traversarea fricii

Margot are patru ani şi jumătate. Suntem la piscină, la soare. Poartă un costum de baie cu înotătoare. Acum şase luni, la mare, s-a bălăcit încântată în apa unde nu ajungea cu picioarele la fund. Dar aici, în a treia zi, continuă să se agațe de mine :

„Mi-e frică, nu mă lăsa !"

Mai întâi primim emoția.

„Înțeleg că ți-e frică. N-ai mai avut demult ocazia să înoți."

Apoi ajutați-l pe copil să intre în contact cu resursele sale.

„Îți mai aminteşti, în Martinica, cât de mult ți-a plăcut în apă cu înotătoarele ? Mergeam până departe, unde nu ajungeai cu picioarele la fund, şi nu te țineai de mine !"

Atenție la tonul folosit ! Al meu este admirativ. Intenția mea nu este s-o fac să se simtă vinovată, sugerându-i că e o proastă fiindcă altădată se descurca foarte bine, ci s-o ajut să-şi amintească, să reia contactul cu resursele ei şi cu plăcerea pe care a simțit-o, pentru ca să ia naştere dorința.

„Mmmda."

Oscilează între dorință şi frică. Resursa este insuficientă. Caut altceva din trecutul ei.

„Îți mai aduci aminte o dată când ți-a fost frică şi ai depăşit-o ?"

— A, da...

— Cum ai făcut în ziua aceea ca să-ți depăşeşti frica ? Îți aminteşti cât erai de mândră ? Simți în tine această mândrie ?

— Da."

Împărtăşiți-i propriile temeri ca să o liniştiți.

„Ştii, şi mie mi-e frică, mi-e foarte frică să mă dau pe toboganul uriaş. Ai văzut că tata s-a dat, dar eu nu. Mi-e tare frică. Cu toate astea, ştiu că nu e nici un pericol, cum nu e nici pentru tine dacă ai înotătoare."

O încurajez, o motivez să-şi depăşească frica.

„Uneori ne este frică, dar nu ne oprim. Putem să mergem înainte cu frica, să o depăşim. O să ne încurajăm una pe alta. Tu îți depăşeşti frica şi te duci să înoți în bazinul mare, iar eu îmi depăşesc frica şi mă dau pe toboganul mare !

— Vreau să ies !

În regulă. Niciodată să nu insistați !

Are nevoie de timp ca să decidă pentru ea însăşi şi nu ca să-mi facă mie plăcere. În acest caz, e cu mult mai simplu fiindcă mie chiar mi-e frică de tobogan şi ea ştie asta. Ştie că dacă se duce să înoate în bazinul mare o să mă pună față-n față cu ceva dificil pentru mine. Frica este o anticipare negativă şi nu ne rămâne decât s-o transformăm în dorință, în anticipare pozitivă. Această trecere de la una la alta nu este posibilă decât atunci când copilul se simte liber să aleagă.

Îşi scoate costumul de baie şi ne ştergem.

Peste câteva momente :

„Mami, pune-mi costumul cu înotătoare !"

Este esențial că Margot a ales să meargă. Decizia „mă duc" transformă teama care ne inhibă în teama care ne pune în mişcare.

O ajut să-şi tragă pe ea costumul de baie şi porneşte spre apă, foarte hotărâtă. Cu îndrăzneală, şi aparent fără mari dificultăți, îşi învinge tracul, coboară scara bazinului mare şi se aventurează în larg ! Pedalează cu picioarele, împinge cu brațele. Înoată ! E clar că îi face plăcere. După câteva clipe, mă apostrofează :

„Mami, acum te duci la tobogan !

— Bine, e rândul meu."

După ce am coborând urlând toboganul acvatic, m-am simțit mândră de mine. I-am spus asta lui Margot, iar ea mi-a răspuns :

„Şi eu sunt mulțumită că am fost în bazinul mare. Acum îmi place foarte mult. Mergem din nou ?"

Mândria consolidează succesul şi încrederea în sine ; este important să se simtă mândră de reuşita ei.

Pe copil nu-l linişteşte faptul că celor din jur nu le este teamă, ci dimpotrivă, faptul de a şti că oricui i se întâmplă să-i fie frică — până şi adulților, chiar şi propriilor săi părinți.

Un copil care crede că este singurul care se teme, care îşi închipuie că tatăl şi mama sa sunt scutiți de această emoție, se simte cu uşurință „anormal." Firește, acest lucru îi agravează sentimentul de nesiguranță.

Să reluăm diferitele etape ale însoțirii emoțiilor

1. Respectați emoția copilului.

Este condiția pentru ca copilul să aibă încredere în dvs. Respectați-i întotdeauna emoția, chiar dacă vi se pare irațională. Copilului îi este frică, iar acest lucru nu este nici bun, nici greşit ; are un motiv (sau mai multe) să-i fie teamă, chiar dacă nici dvs., nici el nu îl (le) cunoaşteți încă.

2. Ascultaţi

„De ce ţi-e frică ?"

„De ce ţi-e cel mai frică ?"

Amintiţi-vă că „mi-e frică de câine" este o afirmaţie foarte vagă. E vorba de lătratul câinelui ? De mişcările sale bruşte ? De limba lui ? De gura lui ? De privirea lui ? Se teme că ar putea să-l muşte, să sară în jurul lui sau să-l lingă cu limba lui mare şi udă ?

A asculta nu înseamnă doar a fi atent la ce spune, ci şi a-l ajuta pe copil să-şi exprime adevărul. Aveţi grijă să nu-i mobilizaţi intelectul folosind o formulare de genul „de ce ?", care îl va îndemna să vă ofere un motiv plauzibil... dar care n-are neapărat legătură cu realitatea. Porniţi de la principiul că nu cunoaşte motivele reale ale fricii sale. Ascultându-l, îl ajutaţi să le descopere. Însoţiţi-l în căutarea sa prin reformulări şi întrebări care încep cu „ce, cum de ce". (Aceste tipuri de întrebări vor fi descrise mai precis în capitolul X „Câteva idei pentru a trăi mai fericiţi cu copiii dvs.", p, 297).

3. Acceptaţi şi înţelegeţi.

„Înţeleg că ţi-e frică. Câinele ăsta face multă gălăgie."

Recunoaşteţi emoţia copilului. Manifestaţi-vă aprobarea ; are dreptul să simtă emoţia respectivă. Nu căutaţi nici să-l „vindecaţi" de frica lui, nici să rezolvaţi problema în locul lui. Daţi dovadă de compasiune, de empatie ; este tot ceea ce are nevoie.

Îl veţi însoţi în încercarea de a învinge această teamă, dar numai după dorinţa lui. Orice aşteptare din partea dvs. va bloca procesul.

4. Şi eu / dedramatizaţi

O dată ce a avut ocazia să-şi exprime trăirile, puteţi să-i vorbiţi despre propriile dvs. emoţii din prezent sau din trecut, din propria dvs. copilărie. Aveaţi aceeaşi teamă ? Sau o alta ? Împărtăşiţi-i experienţa dvs. Nu vă prefaceţi, spuneţi-i adevărul copilului dvs. Este de preferat să alegeţi o teamă pe care copilul dvs. nu o are, astfel încât să se simtă mai puternic decât dvs. din acel punct de vedere ; aceasta îl va ajuta să-şi înfrunte propriile temeri !

5. Căutaţi-i resursele — interioare şi exterioare.

Tuturor ni s-a întâmplat să traversăm şi să depăşim o frică.

„Îţi mai aduci aminte că ţi-era frică de ceva şi acum nu-ţi mai este ?"

Dacă nu-şi aminteşte în mod spontan, puteţi să-l ajutaţi :

„De exemplu, prima dată când ai fost invitat să dormi la Stéphane."

Daţi-i răgazul să-şi amintească senzaţiile trăite pe vremea aceea.

„Pe urmă te-ai hotărât să te duci. Îţi mai aduci aminte cum ai făcut să te hotărăşti ? Îţi mai aminteşti cum a fost ? Te-ai întors acasă foarte încântat. Îţi mai aduci aminte ?"

„Vezi, ţi-a fost deja frică de ceva şi ţi-ai depăşit frica. Înţelegi cum ai putea folosi această experienţă în cazul fricii de câine ?"

Lăsaţi-i un răgaz de gândire de câteva minute.

6. Ajutaţi-l să-şi elibereze energia.

Când ne este frică, avem diafragma încordată. Orice lucru care ne permite să o relaxăm ajută la alungarea fricii : respiraţia profundă, cântatul, strigătele, râsul. Invitaţi-l pe copil să respire profund, până la eliminarea senzaţiei de oprimare. Cântaţi, strigaţi împreună cu el, ajutaţi-l să-şi dea drumul. Se va simţi puternic şi pregătit să înfrunte dificultatea.

Dacă nu reuşeşte, dacă este prea inhibat pentru a îndrăzni să urle, propuneţi-i să se gândească la cineva care nu s-ar teme în aceeaşi situaţie : un prieten, tatăl unui prieten, măcelarul, garajistul... sau Tarzan, James Bond, Robert Redford... Invitaţi-l să-l vadă în acţiune, apoi să se imagineze în pielea personajului. Ajutaţi-l să se simtă tare, puternic, în largul lui.

„Simţi senzaţia de încredere şi de forţă ? Cred că poţi hotărî că este forţa ta !"

7. Satisfaceţi-i nevoia de informaţii.

Copilul dvs. a intrat în contact cu resursele sale. El trebuie să primească şi informaţii — în cazul de faţă, să ştie dacă câinele este periculos sau nu.

Cel care se teme are nevoie să se liniştească şi să primească informaţii. Dar dacă îi daţi informaţia prea devreme, pur şi simplu nu va fi auzită. Iată de ce explicaţiile nu prea ajută. În primul rând trebuie să ascultaţi emoţia, să fiţi alături de copil în încercarea de a intra în contact cu resursele lui personale. Doar în aceste condiţii va fi atent la explicaţiile dvs. Oricum, este preferabil să le găsească singur.

„Ce poţi face ca să afli dacă este periculos ?"

Ajutaţi-l să reflecteze. De pildă, mergeţi împreună la bibliotecă şi împrumutaţi o carte despre câini, daţi-i informaţiile de care are nevoie şi pe care nu le poate găsi singur cu uşurinţă. Astfel sunt mai multe şanse să transpună această dinamică în alte împrejurări. Cu cât va avea mai multă autonomie în căutarea lui, cu atât se va simţi mai puternic în faţa temerilor sale.

8. Ajutaţi-l să elaboreze mai multe modalităţi de a înfrunta frica.

În funcţie de context şi de împrejurări, puteţi să vă opriţi la o soluţie satisfăcătoare sau să-i cereţi să formuleze mai multe opţiuni. Aveţi grijă să nu-i calificaţi ideile drept „bune" sau „proaste" ; copilul este cel care trebuie să le evalueze importanţa.

„Da, ai putea să-l întrebi pe stăpânul câinelui dacă poți să-l mângâi, asta-i o idee. Şi ce-ai mai putea să faci ?"

Amintiți şi evaluați pe rând diferitele răspunsuri propuse de copil :

„Şi dacă faci asta ce se va întâmpla ? N-o să-ți mai fie atât de frică ?"

„Ce te-ar putea face să vrei să mângâi câinele şi să-ți depăşeşti frica ?"

FRICĂ ? NU, DORINȚĂ. Ce l-ar putea face să-şi dorească suficient de mult să se confrunte cu câinele, cu apa sau cu toboganul ca să nu se mai lase dominat de frică ? Este esențial să nu îl presați în nici un fel. Să nu vă doriți să-şi depăşească frica în fața dvs. În caz contrar, se va simți constrâns de dorința dvs. ... iar **constrângerea dă naştere la frică** ! Doar libera alegere ne dă sentimentul că avem putere asupra mediului înconjurător şi ne permite să ne depăşim fricile.

4

Folosiți tracul

Suntem în ajunul spectacolului de sfârşit de an şcolar, organizat la primărie. Sunt aşteptate trei sute de persoane. Margot nu mi-a spus nimic, dar ştiu că a te produce în public este impresionant pentru oricine, cu atât mai mult pentru o fetiță de patru ani care va urca pe scenă pentru prima oară. Cum s-o pregătesc cât mai bine pentru această experiență ?

„Ți-e puțin frică să dansezi în fața oamenilor sau te simți bine ?"

— Mi-e puțin frică.

— Da, e normal să-ți fie puțin frică. Voiam să-ți vorbesc despre asta fiindcă şi mie mi-e puțin frică atunci când țin o conferință în fața unui grup mare de oameni. Îmi bate inima tare, am un nód în stomac, mi se usucă gâtul şi mi se umezesc mâinile. De fapt, când simțim aşa ceva, este corpul nostru care se pregăteşte să vorbească. În corp se întâmplă o mulțime de lucruri ca să avem energie pentru a dansa, a cânta sau a vorbi. Ai simțit deja aşa ceva în corpul tău ?

— Şi eu simt cum îmi bate inima când latră un câine.

— Astea sunt manifestări ale fricii. Frica ne permite să ne umplem de energie ca să facem față unui pericol sau ca să ne pregătim. De fapt, frica pe care o simțim ca să ne pregătim se numeşte trac. Este ceva normal. Toată lumea are trac în asemenea momente. Când vei urca pe scenă, o să ai trac deoarece corpul tău se va pregăti să dea tot ce-i mai bun în el. Eu sunt mulțumită când simt asta. Ştiu că corpul meu se pregăteşte. Respir adânc. Îmi simt picioarele în contact cu solul şi mă uit la oameni. Îmi spun că îi iubesc, că sunt fericită să le vorbesc şi, în mintea mea, le trimit raze de lumină ca să mă simt în contact cu ei. Asta e soluția mea, mi-a venit această idee care mă ajută să-mi liniştesc inima când bate prea repede. Tu poți să ai altă idee, încearcă diverse lucruri. În orice caz, cum încep să vorbesc, folosesc energia din corpul meu şi tracul dispare. Tu ai vreo idee despre ce-ai putea să faci ca să te simți mai bine ?

— Da, am o idee", îmi spune ea radioasă, după câteva minute de reflecție.

Nu mi-a spus mai multe, dar peste câteva zile se vedea că este încântată să se afle pe scenă. Îi făcea plăcere să danseze

privindu-i pe oameni. Învăţătoarea ei a trebuit să-i aducă aminte că era momentul să părăsească scena pentru ca spectacolul să continue.

Anumite frici sunt utile (ele pregătesc corpul pentru o acţiune sau ne anunţă un pericol). Altele sunt exagerate (păianjenii nu sunt periculoşi în zonele noastre, ciocanele mânuite de muncitorii de pe stradă fac multă gălăgie, dar nu sunt primejdioase, câinii închişi în spatele grilajelor nu pot să sară pe noi, nu poţi să te îneci când ai înotătoare de jur-împrejurul taliei...).

Fricile utile trebuie respectate şi ascultate ; n-are sens să ne asumăm riscuri. Celelalte pot fi depăşite... la propria noastră alegere, iar după aceea vom fi foarte mândri de noi.

5

Este fricos ?

Îi este frică aproape în permanenţă ? Este neliniştit sau chiar inhibat în numeroase situaţii ? Intră în panică pentru orice fleac ? Este pe cale să-şi formeze obiceiuri emoţionale, altfel spus, un „caracter" fricos ? Trebuie să-l ajutăm numaidecât.

Această teamă care ajunge să domine toate celelalte emoţii poate avea numeroase cauze.

O reacţie faţă de protecţia exagerată a părinţilor

„Ai grijă, o să cazi."
„Nu mergi pe acolo."

Când părintele încearcă să-l ferească pe copil de confruntarea cu pericolul, în mod paradoxal, îi transmite informaţia : „lumea este periculoasă" şi „nu eşti în stare".

Trebuie să fim coerenţi ; copiii primesc adesea informaţii contradictorii. Părinţii îi încurajează cu „du-te, nu-ţi fie frică", dar de îndată ce-şi asumă puţină independenţă, începe să plouă cu exclamaţii de genul „ai grijă" şi „fii atent", rostite pe un ton neliniştit ! Ce să mai crezi ? Pe de-o parte, „du-te, dă-i doamnei un pupic", pe de altă parte „nu cumva să vorbeşti cu necunoscuţii."

Despre copilul care nu se grăbeşte să facă cunoştinţă cu cineva, care aşteapă să vadă cu cine are de-a face înainte să se arunce cu capul înainte, se spune că este timid, că-i este frică de oameni !

Despre cel care se îndreaptă fără ezitare către orice adult care se apropie de el, părinţii vor spune cu reproş „E în stare să plece cu oricine" !

Haideţi să reflectăm puţin la ce-ar putea să simtă un copil în faţa acestor duble contradicţii !

Poate să fie muşcat sau lovit de un prieten, să-şi facă o vânătaie, să aibă un semn timp de câteva zile... Poate să cadă din balansoar, să se lovească de perete... o să-l doară puţin, ei şi ? Există puţine riscuri într-adevăr serioase ! Uneori, câteva vânătăi te învaţă mai multe decât toate avertismentele bine intenţionate.

Din dorința de a evita orice rană, putem provoca una cu mult mai gravă, care distruge narcisismul, afectează imaginea de sine şi alterează sentimentul de a fi capabil.

În prezent, parcurile sunt protejate, chiar dacă nu e posibil să îndepărtăm orice risc de rănire. E mai bine să-l învățăm pe copil să se țină, să sară, să cadă, să-şi verifice echilibrul şi resursele decât să-l ținem aşezat pe bancă. Altfel, riscă să rămână acolo toată viața.

Vânătăile sufleteşti pot fi mult mai grave decât cele de pe corp.

Protecția exagerată a părinților conduce la inhibiție... sau la risc. În mod paradoxal, prea multe interdicții pot trezi în copil nevoia de a-şi explora limitele. Când, în sfârşit, îşi recapătă sau îşi câştigă libertatea, riscă să fie mult mai imprudent decât alții, care au avut ocazia să se confrunte în mod progresiv cu propriile limite şi şi-au format sentimentul responsabilității.

Deseori, este suficient să renunțăm la protecția excesivă a copilului pentru ca să perceapă noi permisiuni. Aveți încredere în el şi se va simți demn de încredere.

Atenție, a nu-l mai supraveghea excesiv nu înseamnă să-l lăsați singur în fața dificultăților, ci să faceți distincție între angoasele părinteşti şi realitatea pericolului.

Pentru a-l ajuta pe copil, deveniți conştient de atitudinile şi expresiile care-l protejează excesiv sau îl umilesc... şi abțineți-vă. Aveți încredere în el.

Refularea furiei

Este îngrozitor de furios, dar îşi interzice, sau părinții îi interzic, să-şi arate furia sau chiar să o simtă. Atunci copilul se simte prost din cauza emoției sale, este furios pe sine însuşi, se judecă, se simte ridicol, mic, inconfortabil.

Mulți copii sunt mai timizi decât frații sau surorile lor mai mici. Este vorba despre cei care nu-şi dau dreptul să-şi manifeste gelozia. Îşi reprimă furia împotriva frățiorului sau surioarei care le-a răpit mama.

Copilul care este furios şi nu-şi poate exprima furia se teme de propria sa violență şi de răzbunarea celorlalți. Pentru a se apăra de aceste emoții prea intense care l-ar face să se simtă vinovat, refuză să-şi simtă mânia, o atribuie celor din jur. Se teme de alții, purtători ai propriei sale violențe, de oameni (o să-mi facă rău), de prietenii lui (o să-şi bată joc de mine), de câini (o să mă muşte), de pisici (o să mă zgârie)...

Exprimarea fricilor negate sau reprimate de către părinți

Copiii sunt extrem de atenți la ceea ce le provoacă teamă părinților. Dacă tresăriți când observați pe stradă o persoană pe care copilul nu o cunoaşte, o să simtă imediat. Dacă este conştient de ceea ce se întâmplă, vă va întreba : „Ce-i cu tine, mami ?" Altfel, va privi în jur cu un aer neliniştit, va simți că i se face frică, fără a putea distinge cauza.

Guillaume are trei ani. Se teme de tot ce este nou, nu îndrăzneşte să se apropie de alții. Am descoperit repede că părinții lui Guillaume nu prea aveau prieteni. Ieşeau rar în oraş, evitau să-l ducă pe Guillaume în magazine, în metrou, în galeriile comerciale... Îl puneau la adăpost, convinşi că asemenea locuri nu sunt benefice pentru el. Ce-i drept, nu contribuie în mod deosebit la dezvoltarea copiilor, dar în societatea de astăzi ele fac parte din viața cotidiană şi, deşi nu trebuie să-i ducem pe cei mici acolo zilnic, evitarea lor sistematică este o problemă.

Pentru a-l ajuta pe un copil fricos să scape de o teamă care nu-i aparține, ci pare să fie o reflexie a propriilor noastre temeri, este util să-i vorbim despre noi şi să-i dăm de înțeles că nu trebuie să preia emoțiile noastre. Fireşte, este mult mai eficient (şi mult mai confortabil după aceea) să ne vindecăm noi înşine !

Yolaine venise la mine pentru fiica ei, pe care o îngrozeau pauzele în curtea şcolii. În realitate, Yolaine era cea care suferea de frică. Se temea ca fiica ei să nu treacă prin ceea ce trecuse ea însăşi la şcoală. După ce a identificat problema, i-a vorbit în mod spontan lui Daphné despre spaimele ei din trecut şi i-a spus clar că nu trebuie să şi le asume. A doua zi, la întoarcerea de la şcoală, Daphné era foarte veselă şi şi-a anunțat mama :

„Îți dau înapoi fricile, mami."

Din ziua aceea, transformarea a fost spectaculoasă. Daphné şi-a recăpătat veselia. I-a dispărut orice nelinişte. Un miracol ? Nu, dar răspunsul corect eliberează foarte repede energia la copii.

Cum să ajutăm un copil fricos ?

1. Nu-l mai considerați fricos ! Este doar un copil care are multe temeri sau nu îndrăzneşte să se înfurie. De altfel, nu dvs. i-ați interzis să fie furios ?
2. Pentru a-l ajuta să capete încredere :
   ◊ Propuneți-i activități pe măsura posibilităților lui.
   ◊ Permiteți-i să-şi exprime furia pe anumite căi.
   ◊ Încurajați-i creativitatea.
   ◊ Găsiți activități, locuri, jocuri care exclud orice judecată, orice evaluare. Astăzi există tot mai multe ateliere diverse unde

copiii pot să se aventureze, să producă, să se exprime **fără să fie emisă nici o judecată (pozitivă sau negativă)**. Atelierul de expresie al lui Arno Stern (vezi bibliografia) este un exemplu în acest sens. Acolo poți să pictezi fără să fii judecat. Există un respect total față de copil, față de ritmul lui, de procesul lui, de nevoile lui. I se acordă o atenție deosebită.

3. Contactul cu animalele mari este adesea foarte util. Poneii, câinii nu te judecă, nu emit pretenții ; îi permit copilului să se apropie în propriul lui ritm, au încredere în el şi copilul se simte imediat în siguranță.

4. Nici calculatoarele nu judecă, iar răbdarea lor este infinită. Copilul poate să facă, să desfacă şi să refacă fără ca maşina să se enerveze. Cu condiția ca nici un adult să nu supravegheze „rezultatul", copilul poate să exploreze cu plăcere, să se aventureze singur cu mouse-ul şi să dobândească treptat, pe nesimțite, încredere în propriile capacități.

5. Măsurați-vă propriile temeri şi vindecați-le.

Pe scurt :

Nu-l obligați pe copil la o confruntare prea directă cu fricile lui. Oferiți-i mijloacele necesare pentru a le înfrunta în ritmul lui şi lăsați-l să le depăşească doar la propria alegere.

V

FURIA ESTE ÎN SLUJBA IDENTITĂŢII

Câți părinți n-au suferit, în parc sau la supermarket, când îngeraşul lor se tăvălea pe jos, urlând, sub privirile pline de reproş ale altor adulți aflați de față !

Cu toate acestea, furia este o reacție firească şi sănătoasă față de frustrare.

1

Furia este o reacţie sănătoasă

Feţişoara micuţei Lucie, în vârstă de trei ani, se crispează. „Nu e drept, vreau să merg eu !" Se face roşie la faţă şi îşi strânge pumnii. E furioasă. Refuză să accepte verdictul jocului *Am stram gram* : cea care se va urca pe bicicletă este sora ei. La trei ani, chiar dacă *Am stram gram* a decis altfel, Lucie vrea să se urce pe bicicletă şi este foarte frustrată.

Singurul avantaj al jocului *Am stram gram* e că alegerea nu este făcută de un adult. Este arbitrară, bazată pe hazard, nu implică preferinţa părintelui pentru un copil sau un altul. Dar părinţii nu se pot aştepta ca un copil aşa de mic să-şi accepte soarta fără să protesteze.

„Mami, te rog, am terminat înghe̦ţata şi mai vreau una.

— Nu, o înghe̦ţată ajunge."

Imaginaţi-vă un copil de trei ani care ar spune :

„Bine, mami, sunt de acord, înţeleg că o înghe̦ţată este suficientă."

Cum ar fi ?

V-aţi simţi puţin prost. Copilul dvs. nu numai că nu-şi afirmă dorinţa, ci o anulează !

Un asemenea copil riscă să aibă probleme în a decide ce vrea. Adesea se va întreba ce trebuie să facă, ce este bine sau rău, dar nu va avea nici cea mai mică idee cu privire la ce doreşte cu adevărat... De multe ori îi va lăsa pe alţii să-i dirijeze viaţa, va avea nevoie de sfatul lui Pierre, Paul sau Jacques ca să ia decizii.

Când copilul insistă, strigă, urlă, face o scenă ca să-şi capete înghe̦ţata, înseamnă că îşi afirmă dorinţa, iar asta este foarte important.

Bineînţeles, este supărător, dificil pentru părinţii obosiţi de treburile de peste zi şi/sau care au uitat de propriile furii. Suferinţa copilului riscă să fie întâmpinată cu violenţă, confirmându-i că exprimarea furiei este neîndreptăţită şi periculoasă.

A spune : „Da, vreau !" înseamnă a continua să afirmi că eşti acolo şi că ai drepturile tale. Dacă cineva te refuză, e problema lui, dar tu ştii că ai dreptul să vrei. Copilul n-are întotdeauna nevoie ca dorinţele lui să fie satisfăcute ; vrea doar ca ele să fie recunoscute, ca emoţiile lui să fie auzite.

Fătul se hrăneşte prin cordonul ombilical : nevoile lui nutritive sunt satisfăcute în mod automat. Este în continuarea mamei sale, nici măcar nu-şi dă seama când apare nevoia (cel puţin aşa se crede la ora actuală).

După naştere, hrana nu mai vine la fel de regulat. Copilul strigă când simte un disconfort. Încă nu ştie să-l identifice, dar mama lui numeşte acest disconfort „foame". Îl hrăneşte. Copilul se linişteşte. Se simte bine.

Dacă mama nu vine, strigă mai tare. Protestează fiindcă vrea ca ea să vină. Frica lui este o chemare, insistă pe nevoia lui şi caută să-şi regăsească mama, să restabilească legătura cu ea.

De prea multe ori, furia este interpretată ca o îndepărtare de celălalt. Aceasta este violenţa, dar furia este exact contrariul ei. Ea este expresia unei nevoi, a unei cereri adresate celuilalt pentru a restabili un echilibru.

O etapă a procesului de renunţare

Aceasta este totodată prima etapă a procesului de renunţare. **Când un copil se înfurie fiindcă nu poate avea ceva, emoţia îi permite să se refacă şi... să-şi accepte frustrarea.** Anumiţi părinţi se simt exasperaţi când i-au explicat foarte clar copilului că un lucru e cu desăvârşire imposibil... iar acesta se înfurie. Ei nu ştiu că furia este o **etapă necesară, naturală şi normală a procesului** pe care trebuie să-l urmeze copilul pentru a accepta. Ca să le reţineţi mai uşor (acest aspect este dezvoltat în *L'Intelligence du coeur*), etapele acceptării sunt :

1. Negarea
2. Furia
3. Negocierea
4. Tristeţea
5. Acceptarea

Sunt nişte emoţii naturale şi importante. Drumul către acceptare trece prin furie.

Dacă îl satisfaceţi înainte de a-l lăsa să vă ceară ceva, riscaţi să-l împiedicaţi pe copil, pe de-o parte, să-şi simtă nevoile, iar pe de altă parte, să aibă parte de o ucenicie sănătoasă a frustrării. O mamă excesiv de atentă, care caută să prevină cele mai mărunte dorinţe ale progeniturii ei (mai curând mamele decât taţii cad în această capcană), îl poate împiedica să-şi formeze sentimentul propriei identităţi. Frustrarea — cu măsură — este constructivă. Din fericire, e imposibil să mulţumeşti întotdeauna un copil. Se întâmplă ca toate magazinele să fie închise şi să nu mai aibă înghe̦ţată, se întâmplă să nu fie decât o bicicletă pentru doi, farfuria preferată să se spargă, mama să se ducă la serviciu, amicul Julien să fie la bunici...

Prin urmare, o anumită doză de frustrare este inevitabilă şi chiar utilă, cu condiţia ca emoţiile şi mai cu seamă furia copilului să fie auzite.

O frustrare nedreaptă, arbitrară sau prea puternică se poate dovedi distructivă.

Sugarul este dependent de mama lui, nu poate supravieţui fără ea. Dacă mama nu vine destul de repede (în câteva minute !), furia este înlocuită de groază — groaza de a fi abandonat, de a pierde legătura. Pentru un copil foarte mic, timpul nu există. El trăieşte în prezent. Cinci minute i se par o eternitate. Nu are mijloacele necesare pentru a-şi închipui ce o reţine pe mama lui. După un anumit timp, care depinde de experienţele anterioare, dacă nu vine nimeni, se resemnează. Tace, se retrage în interior. În corpul lui se imprimă ceva de genul „nu am dreptul", „nu sunt important" sau chiar „sunt rău", fiindcă trebuie să găsească o explicaţie a faptului că mama lui nu se ocupă de el. Încă nu este capabil să facă deducţii conştiente. Procesul rămâne inconştient, dar dacă se repetă prea des, această convingere poate să-l marcheze pentru toată viaţa.

A lăsa un copil mic să plângă singur înseamnă a-l cufunda într-o mare de emoţii terifiante.

Nevoie/cerere/satisfacţie : iată secvenţa pe care ar trebui s-o urmaţi cât mai des pentru a-i permite copilului să integreze sentimentul că îl iubiţi, că este important pentru dvs., că cererile lui pot fi îndeplinite, deci că este bun, că e în siguranţă.

Nu-i puteţi satisface întotdeauna cererile, dar este esenţial să-i auziţi întotdeauna furia.

Confruntarea cu o nedreptate

Furia serveşte şi la a înfrunta o nedreptate ; este o reacţie faţă de o invazie, un protest împotriva unui lucru pe care nu vrem să-l suportăm. Furia este în slujba identităţii, ne permite să ne apărăm teritoriul, corpul, ideile, valorile, integritatea. Ea ne dă forţa necesară pentru a ne afirma, a spune NU, a ne simţi noi înşine. O persoană care nu simte şi nu ştie să-şi exprime furia se simte adesea o victimă neputincioasă. Exprimarea furiei este necesară pentru a fi în contact cu puterea noastră, pentru a ne face respectaţi, pentru a face faţă frustrărilor fără a fi distruşi de suferinţa lipsei, pentru a restabili armonia în relaţiile noastre

Armonia este o zeiţă greacă, fiica lui Ares şi a Afroditei. Ares (Marte în panteonul latin) este zeul războiului, al conflictelor. Afrodita (Venus) este zeiţa frumuseţii şi a comunicării. Armonia se obţine prin confruntare şi dialog, nu prin tăcere şi negarea sinelui.

Dacă îmi refuzi ceea ce-ţi cer, ceva s-a stricat în relaţia noastră. Mă înfurii pentru ca tu să-ţi dai seama cât este de important pentru mine. Furia caută să restabilească legătura ! Nu o rupeţi. Menţineţi legătura, rămâneţi prezenţi, atenţi, respectuoşi.

Majoritatea oamenilor fac o mare confuzie între furie şi violenţă. Violenţa este distructivă ; furia, dimpotrivă, este constructivă. Vocabularul nu ne permite să clarificăm această distincţie. Cuvântul „agresivitate" are o etimologie pozitivă (a merge spre), însă în ziua de azi conotaţia sa este în mod clar negativă. Aici, folosesc cuvântul „furie" pentru a desemna manifestarea agresivităţii biofile, cea care este în slujba apărării vieţii. Furia este afirmarea sinelui în faţa altuia, precizarea limitelor care nu trebuie depăşite, refuzul a ceea ce ne provoacă suferinţă.

Deoarece nu ştim să gestionăm furia, ajungem la violenţă. Violenţa este foarte diferită de furie ; de fapt, este exact opusul ei. Furia nu vorbeşte decât despre mine, despre nevoile mele.

Violenţa vorbeşte despre celălalt, ea acuză, caută să rănească, să distrugă. Simt o nevoie, o exprim şi nu obţin satisfacţie. Atunci simt un vid interior, simt că-mi lipseşte ceva. Mă simt rău. Violenţa este rezultatul unei încercări de a ne proteja împotriva intensităţii trăirilor, proiectându-le asupra altcuiva ; este faptul de a atribui suferinţa altcuiva, prin acuzare.

Când suferinţa este prea intensă, începe să-mi fie teamă să nu mă distrugă. Atunci încerc să-mi proiectez senzaţia asupra altcuiva şi acuz : „Eşti rău !" **Violenţa este de fapt rezultatul refulării furiei,** al incapacităţii de a suporta o încărcătură afectivă puternică, al unei acumulări de sentimente de neputinţă, dar şi de frică. Chiar dacă, în definitiv, ea este tot expresia unei nevoi, mai curând o maschează decât o dezvăluie.

Violenţa este o ultimă tentativă de a face auzit un mesaj, dar mesajul este atât de deghizat, încât puţini îl înţeleg. Cine aude suferinţa liceeanului care îşi atacă profesorul ? Cine aude disperarea unui tânăr de la periferie care îi înjură şi îi hărţuieşte pe cei bogaţi ? Cu toate acestea, amândoi încearcă să atragă atenţia asupra sentimentelor lor. Ei spun că viaţa lor este insuportabilă. Cine îi ascultă ?

Reacţia de proiectare este un mecanism de apărare primar universal. „Eşti rău/rea" semnalează dificultatea copilului de a suporta suferinţa frustrării. Puţin câte puţin, pe măsură ce primeşte atenţia adecvată, pe măsură ce părinţii arată respect faţă de dorinţele şi nevoile sale (şi nu prin satisfacerea lor sistematică), copilul nu va mai fi nevoit să-şi proiecteze frustrarea asupra altcuiva. Având experienţa necesară, va şti că poate să trăiască furia şi să o depăşească, că ea nu îl va distruge, că nu a distrus legătura cu părinţii lui.

Dacă părinţii ezită adesea să asculte furia copilului, înseamnă că o includ în dinamica unui joc de putere. Sunt în competiţie cu copilul lor şi, uitând că au un creier mai dezvoltat

decât al lui, ajung să-şi spună „nu tu eşti cel care comandă", „doar n-o să mă las dominat de un puşti"...

Deoarece ei înşişi n-au avut dreptul să-şi exprime furia, vechile lor frustrări au rămas blocate în interior, gata să reiasă la suprafaţă, ceea ce-i îngrozeşte. Cu atât mai mult cu cât, dincolo de furie, se află suferinţa copiilor care au fost, suferinţa de a nu fi înţeleşi, de a nu fi auziţi, de a nu fi iubiţi.

Reprimând furia copilului, nu fac decât să-şi înăbuşe în continuare propriile emoţii din copilărie, copilul interior.

Furia, instrument de gestionare a frustrării, nu trebuie eliminată, ci trăită, simţită, depăşită.

Aşadar, există furii sănătoase, non-violente, constructive şi furii deplasate, exagerate, violente, distructive. Primele trebuie ascultate, celelalte trebuie descifrate. **Dar toate trebuie respectate, fiindcă indică o nevoie.**

2

Descifrarea nevoii

Fiul meu, Adrien, a avut cel mai puternic acces de furie pe la optsprezece luni, în chioşcul de ziare din gara Montparnasse. Plecam în vacanţă pentru câteva zile. Era ora două după-amiaza şi Adrien adormise în taxi. Trezit din somn odată cu sosirea la gară, şi-a întrerupt siesta prea repede, după doar o jumătate de oră. S-a arătat numaidecât interesat de ce se petrecea în jur, s-a uitat peste tot, fără să exprime nici un fel de dezaprobare.

Cum ajunsesem puţin mai devreme, ne-am dus să cumpărăm reviste.

În chioşcul de ziare, a pus repede ochii pe o pungă de bomboane, cu prea multe chimicale după gustul meu. Deoarece nu voiam să i le cumpăr, am încercat să negociez. I-am propus tot felul de alte lucruri, maşinuţe, motociclete, dar în zadar. A urlat, s-a tăvălit pe jos, se zbătea dacă încercam să-l ating — parcă nu mai era în toate minţile. Nu-l mai văzusem niciodată aşa. Ce atitudine să adopt ?

O opţiune ar fi fost să-i cumpăr bomboanele, dar mi s-a părut mai distructivă decât altele. Pe de o parte nu erau chiar sănătoase pentru organismul lui, iar pe de altă parte furia lui era atât de intensă, de exagerată, încât nu putea avea legătură cu bomboanele. Dacă i le-aş fi oferit, i-aş fi scurtcircuitat descărcarea emoţională. Urla că vrea bomboane, dar de fapt era nervos, nu dormise destul şi nu suporta nici o frustrare.

Toţi părinţii ştiu că atunci când copilul este epuizat poate avea accese de furie serioase. În asemenea momente nu mai poate controla nici cea mai mică frustrare. Simte în el o indispoziţie vagă (oboseala) şi caută motivele. Se opreşte la primul care-i vine în minte. Nu-i place maşinuţa verde, vrea o bomboană, vrea să se joace cu ursuleţul care e la sora lui, supa nu e bună... Trebuie să găsească un motiv asupra căruia să-şi focalizeze energia şi s-o evacueze.

Capacităţile neuronale sunt depăşite. O descărcare tonică este inevitabilă. Ea este utilă, deoarece copilul nu mai poate să-şi stăpânească surescitarea.

Nu e bine să-l dojeniţi ; nu e capabil să se comporte altfel. Dacă i-aţi interpreta criza spunându-i „Eşti obosit", ar percepe asta ca pe o umilire, iar singurul efect pe care l-ar avea ar fi să-i

sporească furia. Descifrați adevărata nevoie şi ajutați-l să şi-o satisfacă.

Prin urmare, am fost alături de Adrien în furia lui, am rămas prezentă, l-am privit. De îndată ce am avut posibilitatea, l-am prins, evitând loviturile, ca să-l ajut să-şi stăpânească trupul. I-am vorbit. Mi-am cerut scuze fiindcă alesesem un orar atât de prost pentru el, fiindcă n-am ştiut să-i respect programul de somn, i-am spus că avea dreptate să fie supărat.

Cum sora lui îşi alesese o jucărie, i-am luat şi lui o mică motocicletă. În starea lui, era incapabil să aleagă, dar în tren era topit după ea... după ce şi-a terminat siesta întreruptă ! Când sora lui avea să-şi desfacă jucăria, nu puteam să-i servim ceva de genul „îmi pare rău pentru tine, trebuia să te calmezi", fiindcă nu avea posibilitatea psihologică s-o facă.

Furia lui părea exagerată fiindcă o deplasase asupra bomboanelor. A urlat până când, peste câteva minute, şi-a satisfăcut adevărata nevoie : să doarmă.

Acest exemplu nu vrea să spună că este dăunător să dăm curs cererilor formulate de copil atunci când este furios.

Uneori, furia copilului ne permite să ne dăm seama în ce măsură doreşte sau are nevoie de lucrul pe care-l cere. În funcție de această nouă informație, putem să revenim asupra deciziei şi să-i dăm ceea ce am refuzat la început. Nu vă fie teamă că veți părea inconsecvent. Pentru copil, asta înseamnă că acordăm atenție nevoilor sale, cu condiția să nu se întâmple în mod sistematic. Capriciul este doar în mintea adulților. Rareori copiii inițiază un joc de putere cu părinții lor. În cursul terapiei, când descifrăm acest tip de joc, cel mai adesea părintele descoperă care era responsabilitatea sa în situația respectivă. Involuntar, a intrat în joc, interpretând o cerere a copilului ca pe o pretenție sau folosindu-şi propria putere pentru a obține ceva. E foarte firesc când copilul încearcă să reziste, iar mulți adulți ajung la concluzia că „Mă încearcă, mă scoate din sărite."

După părerea mea, copilul face tot ce poate pentru a încerca să ne atragă atenția asupra nevoilor sale. Nu reuşeşte întotdeauna să formuleze ceea ce vrea, nu reuşeşte întotdeauna să identifice ce se petrece în interiorul lui, dar dacă este furios, înseamnă că se întâmplă ceva.

Rolul nostru de adulți nu este să-i impunem nişte limite autoritare, aşa cum se spune adesea, ci **să le garantăm**. Rolul nostru este să ne folosim creierul mai dezvoltat, inteligența, pentru a identifica nevoia copilului, pentru a-l ajuta să-şi canalizeze energia, să-şi restabilească sentimentul integrității, să-şi revină în pofida a ceea ce-i lipseşte sau să se afirme în fața unei nedreptăți.

3

O reacție fiziologică pe care trebuie s-o însoțim

Furia este o reacție fiziologică a organismului. Se produce o descărcare de adrenalină, vasele sanguine se dilată, în membre ajunge un aflux de zahăr... Micuțul furios este copleşit de un val imens de energie, dă din mâini şi picioare, se tăvăleşte pe jos. Gesturile lui sunt dezordonate şi, ca să nu se piardă, trebuie ajutat să se stăpânească. Ca să nu-i fie frică de propriile strigăte, de durerea lui, de pornirile lui, trebuie să găsească un reper în dragostea părintelui aflat de față, care să-i primească pornirile agresive şi să-i dăruiască tandrețe, transmițându-i mesajul : „Furia ta nu e periculoasă. Vezi, ea nu-mi face rău, eu sunt aici în continuare şi te iubesc. Tu rămâi acelaşi băiețel (aceeaşi fetiță)."

Mai târziu, odată cu maturizarea creierului, furia copleşeşte în continuare mușchii, dar copilul ştie să descopere adevăratele cauze şi să le exprime verbal. Ştie să-şi stăpânească impulsurile în minte, nu se mai trezeşte nepregătit în fața experienței sale interioare, fiindcă are capacitatea de a-şi organiza trăirile ; poate să le dea un sens, să facă un efort mental pentru a se detaşa de emoția lui. Este capabil să exprime în cuvinte ceea ce simte.

Ipoteza mea este că un copil care a fost însoțit şi ajutat să-şi stăpânească furia, când va deveni părinte, nu va avea porniri violente ireprimabile împotriva propriului copil.

Putem verifica sau infirma această ipoteză în două generații. Date fiind dificultățile generalizate pe care le au adulții din ziua de azi pentru a-şi controla accesele de furie într-un mod eficace, non-violent, cred că ar fi momentul să abordăm altfel furia copiilor !

Copilul foarte mic n-are încă mijloacele necesare pentru a-şi organiza emoțiile. Aceste capacități se dezvoltă treptat. Şi pot fi date uşor peste cap de oboseală sau de o acumulare de tensiuni.

Părinții Annei nu înțeleg ce se întâmplă. La grădiniță totul pare să fie în regulă, este surâzătoare, concentrată, interesată. Seara în schimb este „infernală". Plânge pentru orice fleac, se înfurie pentru un detaliu... Toată ziua a fost nevoită să se controleze, să se conformeze, să şadă, să fie fetiță bună. A acumulat

tensiuni fără a îndrăzni să spună ce simte. Seara, când îşi întâlneşte părinţii, explodează. Le „arată" tot ce n-a fost în timpul zilei. Se descarcă de toate eforturile de a se controla, renunţând la ele. Încă nu ştie să identifice cauzele enervării şi cu atât mai puţin să le exprime. Are încredere în părinţii ei, îşi poate asuma riscul să fie furioasă ; cu învăţătoarea nu poate face asta.

CONCRET :

◊ Receptarea emoţiei.

Uneori este dificil, mai ales în public, dar gândiţi-vă că faceţi un efort pentru viitorul lui ! Dacă îi ascultaţi furia, ea va dura cel mult câteva minute.

◊ Acceptarea emoţiei, eventual formularea ei verbală. Ajutaţi-l să-şi exprime emoţia, prin expresii potrivite împrejurărilor : „e adevărat că e nedrept", „înţeleg că te simţi furios", „e greu să accepţi asta"... „eşti furios fiindcă voiai să vii cu mine".

◊ În cazul unui copil mic : stăpânirea, menţinerea contactului.

Accesele de furie ale unui copil de doi ani sunt puternice şi zgomotoase. Vă respinge violent când încercaţi să-l atingeţi. Dacă încercaţi să vă îndepărtaţi, urlă şi mai tare ! Aleargă după dvs., încearcă să muşte, să lovească. Evident, caută contactul. Mulţumiţi-vă să-l împiedicaţi să vă facă rău şi rămâneţi lângă el, atent(ă). De îndată ce simţiţi că apogeul crizei a trecut, întindeţi braţele. El le va întinde pe ale sale. Dacă nu e încă obişnuit cu această metodă de a pune capăt unei crize de furie, luaţi-l cu tandreţe în braţe, potolindu-i loviturile ; încetul cu încetul se va supune mângâierilor dvs. liniştitoare. De asemenea, îl va cuprinde un sentiment de siguranţă care îi va permite să-şi potolească furia.

Furia îi oferă sentimentul propriei puteri.

Când se tăvăleşte pe jos, îşi manifestă neputinţa. Dacă primeşte permisiunea să se exprime, să strige, să facă zgomot... încetul cu încetul, va reintra în contact cu puterea sa.

Când urlă, copilul simte cum vibrează de furie. Este un moment foarte important pentru el. Este esenţial să-l lăsaţi să o facă FĂRĂ A-L JUDECA, nici măcar admirativ ! „E o criză frumoasă" nu e cu nimic mai bine decât „eşti urât când te înfurii" sau „încetează imediat".

O criză de furie auzită şi respectată durează puţin. Nu foloseşte la nimic să o reactivaţi când vedeţi că deja copilul se ocupă de altceva.

Dacă e copleşit de oboseală, un masaj tandru îl va ajuta mai mult să adoarmă decât izolarea forţată în camera lui.

◊ În cazul unui copil mai mare.

Când furia îl copleşeşte, invitaţi-l să se ducă să strige în altă parte — în camera lui, în sufragerie sau în baie. Aici, izolat de

ceilalţi membri ai familiei, îşi ascultă furia, o simte în el, o exprimă prin strigăte sau dând cu pumnul în perne, până când îşi regăseşte calmul interior.

Asta n-are nimic de-a face cu „du-te să te calmezi în camera ta", spusă pe un ton autoritar sau exasperat. Nu este o îndepărtare, ci o manifestare a respectului faţă de această emoţie care are nevoie de un spaţiu pentru a se exprima. Şi mai ales nu este vorba de o pedeapsă, ci de o tehnică pe care toţi din familie o folosesc. De altfel puteţi da chiar dvs. exemplu ; mergeţi să ţipaţi şi să vă calmaţi în camera dvs. sau în baie. În anumite familii există o încăpere rezervată acestui lucru, dotată cu o minge sau un maldăr de perne. De preferinţă este o cameră izolată fonic, în care puteţi să daţi frâu liber emoţiilor, să petreceţi timp cu dvs. înşivă, să reflectaţi, să meditaţi, să vă centraţi.

Când iese din această încăpere, copilul îşi reia locul în viaţa familială. Dacă furia lui era legată de un membru al familiei, a redevenit capabil să formuleze o cerere clară. Dacă era furios din alte cauze, dacă furia lui era exagerată, disproporţionată sau deplasată, a repus-o la locul ei.

De la ce vârstă poate folosi un copil această tehnică ? Unii sunt pregătiţi pentru ea de la trei ani ; în orice caz, trebuie să fie în stare să se detaşeze de sine, să vorbească fluent şi să-şi organizeze bine gândurile. În plus, nu pot fi pregătiţi decât dacă au fost pregătiţi ! Cu alte cuvinte, dacă au fost ţinuţi suficient în braţe pentru a se stăpâni singuri.

Dacă nu aveţi suficient spaţiu, puteţi să vă mulţumiţi cu o „pernă a furiei". Trebuie să fie o pernă rezervată anume pentru exprimarea furiei. Nimeni n-o va folosi ca să se aşeze pe ea sau să se întindă. Este perna în care loviţi, pe care o înjuraţi, pe care o aruncaţi de pereţi.

Când în familie există o tensiune, când sunt prea multe conflicte între copii, puteţi organiza o bătaie cu perne. După ce bibelourile au fost date la o parte, părinţii şi copiii se împart în două echipe care stau faţă-n faţă... şi pernele încep să zboare ! Energia este eliberată, iar râsetele iau repede locul furiei. Lupta restabileşte complicitatea.

4

Când părinţii se înfurie

Într-o zi, exasperată, îmi ies din sărite şi o scutur pe Margot, strigând la ea. Margot plânge, apoi se înfurie : „N-ai dreptul, mami !"

M-am oprit imediat. Avea dreptate, n-aveam dreptul s-o scutur aşa, să o fac să-i fie frică. Fireşte, eram nervoasă, dar acesta nu era un motiv ca s-o rănesc. (Să-ţi fie frică de propria mamă este o rană sufletească gravă.)

Mi-am ascultat fiica. Furia mi-a trecut, mi-am cerut scuze şi am luat-o pe Margot în braţe ca s-o liniştesc.

Într-o altă zi, nu mai ştiu din ce motiv, i-am spus cu brutalitate : „Eşti de-a dreptul penibilă !"

S-a uitat la mine şi a replicat : „N-ai dreptul să-mi spui asta, mami."

— Aşa e, scumpa mea, ai dreptate."

M-am aşezat lângă ea şi am continuat :

„N-am dreptul să-ţi spun cuvinte tăioase. Ţi-am vorbit aşa fiindcă mă simţeam copleşită. Dar de vină era exasperarea mea ; ar fi trebuit să spun „sunt exasperată" în loc să te jignesc. Dacă îţi spun că eşti penibilă, te rănesc, şi asta n-o să-mi satisfacă nevoia de calm. Iartă-mă."

Nimeni nu este perfect ; ne-am obişnuit atât de mult să proiectăm asupra altora propriile noastre dificultăţi, încât ar fi iluzoriu să ne imaginăm că n-o să ni se mai întâmple asta. Dar este esenţial să-i dăm copilului voie să simtă şi să spună că este nedrept. Furia lui îndreptăţită ne aduce la realitate, putem să devenim conştienţi de ce s-a petrecut în sufletul nostru şi să ne cerem scuze. Nu-i nimic rău.

Pe de altă parte, dacă un copil nu poate sau nu îndrăzneşte să răspundă când un adult (sau un alt copil) îl jigneşte, îl răneşte, îl umileşte sau îl ridiculizează, dacă nu se supără, se va simţi jignit, umilit sau ridiculizat şi poate purta în suflet această rană pentru multă vreme.

Dacă în relaţie domină respectul faţă de copil, nu-l vor traumatiza în mod automat toate insultele rostite într-un moment de exasperare, dar un singur cuvânt nepotrivit, rostit într-o perioadă sensibilă, poate să-l marcheze pentru ani întregi. Este suficient ca să nu ne asumăm riscul !

De altfel, faptul de a rămâne în contact cu propriile emoţii în loc de a le proiecta asupra copilului îi permite părintelui să rămână centrat pe sine, conştient de el însuşi. **În mod paradoxal, dacă vrei să dai vina pe copil, oboseşti repede !**

O furie îndreptăţită care vorbeşte despre sine

Unii părinţii, din teama de a nu-l traumatiza pe copil, nu se înfurie niciodată. Îşi neagă nevoile, îşi reprimă emoţiile. Dezavantajul major al acestei atitudini este că în acest caz copilul va prelua în mod inconştient furia neexprimată a părinţilor săi şi o va exterioriza... fără să-i poată identifica sursa, fiindcă emoţia nu-i aparţine. Copiii pot deveni nişte adevăraţi tirani, care se înfurie la cea mai măruntă frustrare. Contrar a ceea ce se spune, de vină nu sunt pedepsele sau severitatea părinţilor, ci furia lor refulată !

Putem şi trebuie să învăţăm să spunem EU. Încercaţi o dată sau de două ori şi vedeţi ce se întâmplă în dvs., ce se întâmplă cu copilul.

Sunteţi furios :

1. Simţiţi energia furiei în interior şi lăsaţi-o să vă cuprindă întregul corp. Concentraţi-vă asupra senzaţiei corporale, nu începeţi să gândiţi.

2. Identificaţi adevărata cauză a furiei dvs. Comportamentul copilului dvs. este cel care a declanşat-o, dar care este cauza ? Vă simţiţi neputincios ? Vă temeţi de privirea învăţătoarei, a fiului sau a şefului dvs. dacă ajungeţi târziu la şcoală, apoi la serviciu ? V-aţi săturat să faceţi totul în casă în timp ce soţul dvs. nu se grăbeşte să se întoarcă de la birou ? V-a sunat din nou mama dvs. ca să se plângă de singurătate sau de varice ? Sunteţi mort de oboseală şi v-ar plăcea să vă uitaţi la meci la televizor ?

E posibil ca simpla conştientizare a motivului să domolească furia instantaneu, reorientându-vă energia către cel căruia i se cuvine de drept ; spuneţi-i copilului ce s-a întâmplat în sufletul dvs. Va învăţa să facă şi el la fel.

Ori furia va continua să crească şi :

a) N-are legătură cu copilul dvs. ; treceţi la punctul 3.

b) Este direct legată de copilul dvs. :, treceţi la punctul 4.

3. Informaţi-i pe copii că sunteţi supărat pe... spuneţi-le adevăratul motiv, nu vă fie teamă că aţi putea „şifona" imaginea soţului, soţiei, mamei, tatălui sau soacrei... Este mai bine să protejaţi imaginea de sine a copiilor dvs., evitând să le atribuiţi o vină care nu le aparţine.

Spuneţi-le copiilor că aveţi nevoie de câteva minute de izolare ca să vă eliberaţi furia. Duceţi-vă într-o altă încăpere, eventual la baie, şi strigaţi ! Şi ei vor intra în această încăpere atunci când vor simţi nevoia. Duceţi-vă la „perna furiei". Imaginaţi-vă

că în fața dvs. se află persoana al cărei comportament vă deranjează. Strigați, plângeți, adresându-vă persoanei care şi cum ar fi de față, dacă e nevoie loviți perna ca să vă descărcați energia.

E foarte plăcut şi mai ales eliberator să strigi, să te exprimi din plin, cu condiția să o faci în mod conştient, fără să te laşi copleşit de izbucniri necontrolate.

Dacă nu puteți merge în altă încăpere, aveți grijă să nu urlați cu ochii la copiii dvs. şi preveniți-i : „Sunt foarte nervos(oasă), nu e vina voastră, este din cauza... (spuneți adevăratul motiv), dar acum simt nevoia să țip." Strigați : „M-am săturat, m-am săturat, m-am săturat... !", întorcându-vă cu spatele la ei.

După ce v-ați descărcat, vorbiți despre asta :

„Ce-ai făcut când am țipat ? Ți-a fost frică ? Da, ți se face frică atunci când strigă cineva. Dar ştiai că tu n-ai nici o vină ? Cine m-a făcut să strig ?"

Exprimarea furiei este o învățătură importantă pentru ei.

Corectați greşelile de interpretare. Dacă ei spun : „Ai strigat fiindcă am răsturnat paharul", spuneți clar adevărul : „NU. M-am înfuriat în momentul acela, dar paharul răsturnat nu era decât o mică nemulțumire în plus. Eram deja nervos fiindcă bancherul n-a acceptat să ne dea un împrumut. I se întâmplă oricui să verse un pahar, nu e grav. Şi tu n-ai nici o vină că bancherul nu vrea să ne împrumute bani."

4. V-ați supărat chiar pe copilul dvs. Vreți să-şi schimbe un comportament care nu se potriveşte cu nevoile dvs. Nu uitați că şi în acest caz atitudinea dvs. este pentru el un model conştient şi inconştient. Aveți mare grijă să vă formulați nevoile fără să lansați acuzații. Iată structura unei fraze tip :

Când tu... *(comportamentul precis al celuilalt)*
simt... *(emoția mea, sentimentul meu)*
fiindcă eu... *(nevoia mea)*
şi îți cer să ... *(îți cer să te comporți aici şi acum într-un mod care îmi permite să refac relația cu tine)*
pentru ca să... *(motivația celuilalt)*

De exemplu :
Când îmi ceri paste, eu ți le prepar şi tu nu le mănânci,
simt că mă înfurii,
fiindcă eu am gătit pentru tine şi am nevoie să fie util,
şi îți cer să înțelegi ce simt când fac un lucru pentru tine şi tu nu-l mai vrei,
pentru ca să doresc în continuare să fac ce îmi ceri.

Când îți laşi chiloții murdari pe jos,
mă supăr

fiindcă m-am săturat să-ți tot strâng lucrurile, prefer să fac altceva cu tine decât să mă ocup de lucrurile tale murdare

şi îți cer să-mi înțelegi sentimentele şi să te duci să-ți pui chiloții în coşul cu rufe murdare

ca să mă simt bine cu tine şi să ne putem juca împreună cu plăcere.

În pofida simplității sale aparente, este o frază complexă, care vă cere să fiți conştient de dvs., dar şi de celălalt. În primul rând, nu-i atât de uşor să identifici comportamentul precis al altcuiva fără să ajungi la o generalizare, o globalizare sau o judecată. Avem tendința să spunem lucruri precum „nu mă asculți niciodată", „când eşti rău" şi „când eşti insuportabil".

Apoi, suntem atât de puțin obişnuiți să ne formulăm emoțiile, încât adesea ne lipsesc cuvintele necesare pentru a exprima exact un sentiment. Putem fi tentați să vorbim despre o emoție în locul alteia : „Când te întorci la două dimineața, sunt furioasă" în loc de „Când te întorci la două dimineața, mi-e teamă să nu ți se fi întâmplat ceva." În cazul de față, furia nu se justifică decât dacă între adolescent şi părinții lui exista o înțelegere specifică. Dar probabil că sentimentul predominant este neliniştea.

Mai rău, detectarea adevăratei nevoi şi exprimarea ei sunt extrem de dificile.

Nu-i aşa de uşor să formulezi o cerere care să fie primită aici şi acum, fără a face referire la viitor şi la promisiuni.

În fine, e o adevărată artă să asculți consecințele pe care le are asupra relației un comportament frustrant sau jignitor şi să te centrezi suficient pe celălalt pentru a-l motiva să-ți satisfacă cererea. Acel „pentru ca să..." poate suna ca un şantaj, dar nu este decât răspunsul la întrebarea :

„Ce se va schimba pentru mine, pentru relația dintre noi, dacă celălalt îmi satisface cererea ?"

Este important să existe un beneficiu pentru celălalt ; altfel, de ce-ar accepta să-şi schimbe comportamentul ?

Acestea fiind spuse, primele trei fraze sunt adesea suficiente : Când tu... simt că... pentru că...

„Când dai în fratele tău, mă înfurii fiindcă nu-mi place când cineva suferă !"

„Când intri cu încălțările pline de noroi, sunt supărată fiindcă tocmai am făcut curat !"

Exigența acestei fraze ne împiedică să facem abuzuri. Ea ne confruntă cu limitele noastre. Într-adevăr, ce motiv poți găsi pentru :

„Când refuzi să mă asculți, sunt furioasă pentru că... pentru că simt nevoia să fiu mai puternică decât tine ?"

„Fiule, când porți cercei, mă supăr pentru că... mă tem ce-o să spună lumea."

Nu pot să mă înfurii decât pentru ceva care mă priveşte. Altminteri este vorba de control.

Pentru toate acestea e nevoie de exerciţiu. Aşa că nu vă supăraţi pe copiii dvs. atunci când vă spun „Eşti rea". Descifraţi expresia ; de fapt ei vor să spună :

„Când îmi ceri să sting televizorul, sunt supărat pentru că vreau să mă uit la film."

Să-i învăţăm prin exemple să-şi formuleze furia...

5

Câteva trucuri pentru a evita violenţa atunci când simţiţi dorinţa să loviţi

◊ Respiraţi adânc ca să vă reveniţi şi să nu vă ieşiţi din sărite

◊ Ştiţi că aveţi dreptul să vreţi să loviţi, dar nu şi să treceţi la fapte. Ascultaţi-vă dorinţa : „Aş vrea să-i crap capul cu un ciocan"... Eventual vizualizaţi scena pe un ecran mental.

Puteţi să-i spuneţi copilului : „Simt că vreau să te lovesc. N-o voi face fiindcă nu vreau să-ţi fac rău. Nu am dreptul să te lovesc, dar am dreptul să vreau asta."

◊ Ascultaţi-vă nevoia. Oferiţi-vă mijloacele necesare pentru a o satisface sau proiectaţi această satisfacţie în viitor.

◊ Centraţi-vă asupra copilului şi deveniţi conştient(ă) de ce se petrece în sufletul lui, de nevoile lui, eventual de ceea ce a cauzat comportamentul lui.

◊ Reveniţi în propria dvs. copilărie, la aceeaşi vârstă, şi deveniţi conştient(ă) de ceea ce simţeaţi pe vremea aceea.

◊ Amintiţi-vă de dragostea pe care i-o purtaţi, evocând clipe fericite petrecute împreună. De pildă naşterea lui, bucuria pe care aţi simţit-o când a făcut primii paşi, ziua în care v-a făcut un cadou...

◊ Predaţi ştafeta soţului/soţiei dvs. !

Dacă vă creşteţi singur(ă) copilul, sunaţi un prieten sau o prietenă ca să vă liniştiţi.

6

Este coleric ?

O mamă vine la mine cu fiul ei. Stéphane este în al doilea an al cursului elementar[6]. La şcoală este foarte agresiv, le răspunde învăţătoarelor, părinţii se plâng că dă în copiii lor.

Analiza mea ? Una dintre nevoile lui nu este satisfăcută. La baza unui comportament se află întotdeauna o intenţie pozitivă. Stéphane încearcă să comunice ceva, probabil un lucru care-i lipseşte... frustrare, nedreptate.

După o scurtă conversaţie, mai întâi descopăr că Stéphane se plictiseşte îngrozitor la şcoală. Are media nouăsprezece ![7]

De ce ar accepta fără să protesteze să stea atâtea ore să asculte nişte cursuri care nu sunt de nivelul lui ? Pe el nu-l ascultă nimeni, nimeni nu dă atenţie nevoilor lui ! Tensiunile se acumulează, trebuie să găsească o cale de eliberare. Ar fi putut să ajungă la deprimare sau să se blocheze în învăţătură, deci să opteze pentru autodistrugere, dar el a ales (în mod inconştient) să-şi reverse pornirile distructive către exterior.

Stéphane are un frate cu trei ani mai mare, care îl antrenează în jocurile lui. Este acceptat de prietenii care vin la el să se joace, chiar când fratele lui nu este de faţă. Nu se ia niciodată la bătaie cu ei.

În compania prietenilor fratelui său, Stéphane este „mare". Alături de colegii lui de clasă se simte mic. Nimănui nu-i place să se simtă mic. Stéphane nu numai că se plictiseşte, dar este obligat să trăiască într-un grup de copii care îl fac să dea înapoi. Îi detestă pentru asta.

Ce l-a făcut pe Stéphane să se maturizeze atât de repede ? Cine l-a îndemnat să se cufunde în intelect, să devină cel mai bun elev din şcoală şi să se apropie astfel de fratele lui mai mare ?

Stéphane nu şi-a mai văzut tatăl de câţiva ani. Fratele lui mai mare îi înlocuieşte prezenţa. Este îndrumătorul lui. Copiilor de vârsta lui le reproşează că nu sunt taţi şi, probabil, că au taţi ! Agresivitatea ascunde întotdeauna o lipsă.

În fine, tatăl a telefonat. Locuieşte departe. Dar acum

6. Echivalentul clasei a treia la noi. (n.tr.)
7. Media maximă fiind 20. (n. tr.)

Stéphane ştie că o să-l revadă în vacanţă, Telefonul primit a avut un impact imediat. Stéphane este mult mai puţin agresiv. Se simte împăcat. Tatăl lui îl iubeşte.

Din păcate, mulţi părinţi despărţiţi nu telefonează prea des, iar uneori dispar total din viaţa copilului lor. Pentru copil, asta este foarte greu de suportat. Ca să nu se distrugă, prin subapreciere sau deprimare, şi ca să nu-şi proiecteze pornirile agresive asupra celorlalţi, el trebuie să-şi exprime lipsa, să-şi împărtăşească sentimentele de frică, de furie şi de tristeţe, poate de vinovăţie. Trebuie să-şi elibereze disperarea în braţele cuiva, pentru a se consola de această pierdere.

Când un comportament agresiv pare gratuit şi fără obiect... trebuie să căutăm puţin mai departe.

Clarul de Pământ pe Lună[8]

Philippe şi Catherine mi-l aduc pe fiul lor. Fulbert are doi ani, este la vârsta crizelor de furie, dar el este exagerat de furios. Face mai multe crize pe zi, care durează chiar mai mult de o oră ; părinţii nu mai suportă şi au hotărât să se consulte cu mine.

După câteva întrebări despre povestea lui Fulbert şi a părinţilor lui, mai ales despre condiţiile în care s-a născut, aflu că mama lui Catherine a murit pe când ea era însărcinată. Explorând mai departe, am descoperit că nu parcursese etapele doliului. La moartea mamei sale, Catherine s-a simţit copleşită de disperare. Mama ei plecase fără să fi fost niciodată o mamă adevărată. Catherine n-a putut niciodată să se înfurie pe ea, deci n-a putut intra în faza de revoltă a doliului. Şi-a reprimat furia şi disperarea...

La fel ca toţi copiii mici care-şi iubesc mama şi nu suportă s-o vadă suferind, Fulbert a preluat asupra lui emoţiile ei neexprimate. Copiii sunt ca nişte sugative. Absorb furiile, fricile, tristeţile, tensiunile neexprimate ale părinţilor. Necunoscând originea senzaţiei lor, o atribuie unui lucru din mediul înconjurător şi „se înfurie pentru un fleac". Pentru un fleac ? Pentru a înlătura tensiunea unui lucru nespus, a unei emoţii nerecunoscute, neasumate de părinţii lui.

Catherine i-a vorbit fiului ei. I-a spus cu claritate ce simţise la moartea mamei sale, că ar fi fost posibil ca el să se simtă

8. Terminologie folosită de Alain Crespelle. A fost primul meu psihoterapeut, profesorul meu şi modelul meu timp de ani întregi. A murit în 1999. Îi aduc un omagiu aici, folosind aceste cuvinte care exprimă atât de bine cum se reflectă emoţiile noastre în comportamentul copiilor noştri.

responsabilă de emoţiile ei refulate şi mai ales : „Nu trebuie să preiei furia mea, emoţiile mele. O să mă ocup eu de ele." Fulbert a ascultat-o. Crizele sale de furie ireprimabile şi interminabile au încetat, spre stupefacţia şi spre uşurarea tuturor.

Catherine a decis să parcurgă doliul sub terapie. Şi-a exprimat pe perne furia, frustrările, suferinţele... A privit realitatea părinţilor săi, s-a privit pe sine din altă perspectivă, s-a regăsit pe sine. Fulbert, eliberat de povara inconştientului mamei sale, şi-a putut exprima propriile furii.

Un copil este deosebit de furios, deşi nici o lipsă sau o altă nedreptate nu pare să-i tulbure viaţa ? Poate fi expresia furiei refulate a părinţilor săi. Părintele este cu atât mai nepregătit în faţa acestei emoţii cu cât o refuză şi găseşte un beneficiu inconştient în faptul că o exprimă copilul său.

Pe scurt, crizele de furie sunt numeroase, exagerate sau par gratuite ?

Este vorba despre :

◊ o acumulare de tensiuni

◊ o furie deplasată

◊ exprimarea unei furii inconştiente sau neexprimate a unui părinte

◊ o altă emoţie (frică sau tristeţe) ascunsă sub aparenţele furiei, fiindcă exprimarea emoţiei reale este imposibilă sau interzisă : „Eşti băiat mare", „Numai fetele plâng", „Doar n-o să-ţi fie frică !" etc.

Furia trebuie întâmpinată cu receptivitate, respect, empatie.

VI

BUCURIA

Duminică, 11 iulie 1998, ora douăzeci şi două şi treizeci şi şapte de minute : în toată Franţa e o adevărată explozie. „Am câştigat !" Echipa Franţei este campioană mondială. Pe teren, fotbaliştii se îmbrăţişează, se felicită şi îl iau cu asalt pe jucătorul care a marcat ultimul gol. În întreaga ţară, oamenii ies în stradă. Pe Champs-Elysees e plin de lume. Toţi cântă, strigă, ţopăie, dansează, se îmbrăţişează, agită drapele, sărbătoresc evenimentul sorbind şampanie sau bere. Bucuria o trăim împreună, o împărtăşim !

Bucuria este emoţia care însoţeşte reuşita şi dragostea. Este expansivă, ne împinge unii în braţele altora. Oare acesta să fie motivul pentru care e atât de suspectă ?

Capacitatea de a ne bucura este o dimensiune importantă a inteligenţei inimii... şi a fericirii.

1

Putem învăţa să fim fericiţi ?

La patruzeci de ani, Roland nu se poate bucura de viaţă. Se simte deprimat, dezgustat de toate. Îi este greu să ia decizii, chiar şi să iasă din casă. Râde puţin, nu mai ştie să se distreze. Îmi vorbeşte despre el, despre tatăl lui care-l judeca în permanenţă, despre mama lui care-l proteja excesiv.... şi despre moartea fratelui său. Patrick era mai mare cu un an decât el. A murit la vârsta de nouăsprezece ani. La momentul acela, Roland n-a reuşit să integreze moartea lui. Cum să mori la nouăsprezece ani ? E imposibil. Viaţa lui a continuat fără să-şi dea seama că o parte din el rămăsese în urmă. N-a parcurs etapele doliului. Un efort aproape imposibil, fiindcă îi cerea să-şi reconsidere propria persoană. Părinţii îi tratau ca pe doi gemeni, semănau, purtau haine la fel. Din ziua în care Patrick a murit, râsetele au fost excluse din întâlnirile familiale. „Cum poţi să râzi când fratele tău a murit !" Roland a înţeles repede că de atunci înainte orice bucurie îi era interzisă.

La fel ca Roland, multe persoane recurg la psihoterapie pentru a-şi regăsi pofta de viaţă. Viaţa lor de zi cu zi este lipsită de bucurie.

Ce putem face pentru ca un copil să-şi păstreze capacitatea de a se bucura ? În primul rând, să avem grijă să nu-l reprimăm, aşa cum au făcut părinţii lui Roland, apoi să-l ajutăm să-şi clădească propria viaţă astfel încât să fie cât mai fericit, să iubească şi să se realizeze.

Când copiii trebuie să-şi asume tristeţile, frustrările, sentimentele de insatisfacţie ale părinţilor... nu mai au libertatea de a fi fericiţi.

Întâlnesc prea mulţi copii în jur de doisprezece ani care şi-au pierdut interesul faţă de viaţă. Părinţii lor sunt adesea absenţi, extenuaţi de muncă, stresaţi în fiecare zi. La ce bun să trăieşti când în jurul tu nu există dragoste şi bucurie ?

Cupa mondială la fotbal din 1998 ne-a făcut să redescoperim bucuria. Sondajele au arătat că moralul francezilor a cunoscut o ameliorare netă în săptămânile de după meci. Totuşi chiar dacă economia părea să se relanseze, în viaţa de zi cu zi a majorităţii oamenilor nu s-a schimbat mare lucru... doar modul lor de a aborda existenţa.

Este responsabilitatea părinţilor să fie fericiţi, să transmită sau cel puţin să nu strice pofta de viaţă a copilului. A fi fericit este o alegere. Nu trebuie să ne prefacem, să zâmbim toată ziua, trecând sub tăcere problemele, ci să înfruntăm realitatea cu curaj. Explozia de bucurie de la Cupa mondială nu este o întâmplare. Este rezultatul muncii de fiecare zi a fiecărui jucător, al curajului unui antrenor care şi-a urmat drumul în pofida criticilor, al hotărârii tuturor.

Cum să punem de partea noastră toate şansele de a „câştiga" în viaţă ? Fireşte, nu să ne pierdem viaţa ca s-o câştigăm, ci să alegem o profesie care are sens pentru noi, să ne ascultăm întotdeauna inima în locul unei aşa-zise raţiuni care adesea se dovedeşte nerezonabilă.

E rezonabil să rămâi lângă un om pe care nu-l mai iubeşti şi să te îmbolnăveşti de cancer ca să scapi de o situaţie devenită insuportabilă ?

E rezonabil să preiei afacerea tatălui când ţi-ar fi plăcut să faci altceva şi apoi să mori de infarct la patruzeci şi cinci de ani ? Ori să ai dureri cumplite de spate timp de ani întregi deoarece continui să porţi o povară la care nu vrei să renunţi, ca să nu-ţi învinovăţeşti părinţii ?

Toate emoţiile refulate, blocajele emoţionale şi rănile nevindecate sunt o piedică în calea bucuriei. Eliberaţi emoţiile, daţi glas suferinţelor, plângeţi-vă tristeţea, strigaţi-vă furia... şi bucuria va renaşte, fiindcă ea este natura profundă a omului. **Simplul fapt de a simţi că trăim ne aduce bucurie.**

Viaţa nu este un fluviu liniştit, dar bucuria nu se naşte numai din linişte. Ea ne pătrunde de la sine atunci când contemplăm liniştiţi un apus de soare, dar se naşte şi din efortul încununat de succes, din reîntâlnirea de după despărţire.

Să-i apreciem şi să-i încurajăm

Cum să-i ajutăm pe copiii noştri să-şi păstreze capacitatea de a fi fericiţi ? Să-i felicităm, să-i încurajăm. În loc să vă concentraţi asupra greşelilor, fiţi cu ochii pe ei... şi surprindeţi-i făcând ceva bun !

A reuşit să se cațere singur pe şifonier ? Bravo !

Era interzis ? Bineînţeles ! Pentru că era periculos şi fiindcă nu ştiaţi că era în stare s-o facă fără să se rănească. Dacă vă arată că a ştiut să se urce fără să pățească nimic, felicitaţi-l !

Indiferent la ce disciplină alege să devină campion : sport, muzică, matematică, litere sau ştiinţe, veţi fi fericit văzându-l că îndrăzneşte şi reuşeşte. Pregătiţi încă de astăzi aceste succese !

Nu vă fie teamă că o să se culce pe lauri. N-am văzut pe nimeni culcându-se pe lauri ! În general, succesul ne îndeamnă să mergem mai departe. Laurii sunt încurajarea de a continua.

Cel care ne frânează este eşecul. Frica de eşec înăbuşă performanţele.

Ajutaţi-l să se simtă mândru de el, chiar şi în lucrurile mărunte. Ce diferenţă este între cel care va deveni un campion olimpic şi altcineva ? Mândria, bucuria succesului. Viitorul campion este cel care se bucură de reuşitele cele mai mărunte. Vedetele sportive îşi amintesc :

„Când eram mic, am sărit dintr-o dată peste două trepte ! Mi-am spus : „Grozav ! Acum sar peste trei trepte. Da ! Bravo ! Acum peste patru..."

Şi aşa mai departe. Reuşita atrage după sine motivaţia pentru o nouă provocare. Cei care nu au acest sentiment de mândrie, care îşi banalizează isprăvile („n-a fost mare brânză...") nu au motivaţia necesară pentru a persevera.

Renunţaţi la cultul suferinţei

A învăţa şi a ne autodepăşi este întotdeauna o sursă de bucurie, atât pe plan fizic, cât şi pe de cel intelectual. Omul este curios din fire. Setea de a învăţa este reală, este o adevărată nevoie de cunoaştere, de înţelegere, de sens.

Dar am aflat că curiozitatea este un mare defect ! Am aflat că învăţătura este plicticoasă şi presupune eforturi, suferinţă !

Cu toate acestea, după cum arată toate cercetările, e mult mai greu să înveţi din constrângere decât din plăcere, când te concentrezi fără să te mişti, cu nasul în cărţi, decât atunci când eşti destins şi relaxat !

Copilul este prea fericit la şcoală ? Părinţii îşi spun că nu munceşte serios. Însă metodele de învăţare cele mai performante se bazează pe joc sau pe teatru ! Singurul defect al acestora ? Par să fie prea ludice şi, deci, ineficiente în ochii părinţilor şi chiar ai anumitor profesori !

Încercările vor veni la timpul lor. Ceea ce ne pregăteşte să facem faţă încercărilor nu este capacitatea de a ne supune şi a ne forţa, aşa cum vor unii să ne facă să credem, ci capacitatea de a vedea partea bună a lucrurilor, de a râde, de a rămâne în contact cu resursele noastre interioare, de a inventa soluţii. Nu e o întâmplare că astăzi întâlnim clovni în spitalele pentru copii. Ei le uşurează suferinţele, le permit să se relaxeze prin râs şi susţin vindecarea, ajutându-i pe copii să viseze, să-şi imagineze.

2

Dragostea

Bucuria este emoţia succesului, dar şi cea a dragostei, a întâlnirii şi a regăsirii, a relaţiei.

Îndrăzniţi să pronunţaţi mai des cuvinte tandre :

„Ce bine e să fim împreună."

„Sunt cu adevărat fericită să trăiesc alături de voi."

„Ador să iau micul dejun cu voi trei."

Când îmi exprim veselia şi fericirea, mă simt şi mai fericită şi văd câtă plăcere face aceasta întregii familii. Remarc cu voce tare ce îmi spun în sinea mea : „E bine să fii fericit" şi gustăm împreună din această bucurie trecătoare.

Când suntem prea absorbiţi de rufe, vase, aspirator, teme pentru acasă, cusut, dăm uitării această necesitate cotidiană, acest minimum de igienă relaţională, cum o numeşte Jacques Salomé. **Dar pulberile emoţionale se adună, formând mormane de praf în inimă şi declanşând alergii la fel ca acarienii !**

Ce bine e să stai (sau să alergi) cu copiii tăi, fără nici un plan anume, doar ca să simţi viaţa din tine.

Uneori, purtarea copiilor mei mă exasperează, am de lucru, îmi doresc să adoarmă mai repede, sunt tentată să mă enervez la cel mai mic lucru pe care mi-l cer... Atunci trag aer în piept, îi privesc şi îmi spun : „Unul are patru ani, celălalt doi. O să crească, n-o să mai aibă niciodată patru şi doi ani. Profită !"

Simt cum mi se înmoaie inima. Îi observ şi îi iubesc. Enervarea a dispărut fiindcă ei sunt mult mai importanţi pentru mine în această clipă decât dosarele care mă aşteaptă. Când voi fi foarte bătrână şi-mi voi aminti de trecut, nu vreau să-mi dau seama prea târziu că nu mi-am acordat răgazul să-i văd crescând. Aşa că mă uit la ei cum cresc şi sufletul meu e plin de bucuria simplă de a trăi împreună.

3

Jocuri, ţipete şi râsete

„Nu mai strigaţi atâta ! Tăceţi din gură ! Gata cu gălăgia ! Ce-i circul ăsta ?"

Adulţii domolesc elanul pătimaş al petrecăreţilor. Oare de ce ? Când copiii vor creşte şi vor pleca de acasă, părinţii vor regreta clipele în care răsunau râsete voioase, cavalcade nestăpânite pe scări şi strigăte de bucurie.

Un copil are nevoie să fie vesel ca să se simtă liber să trăiască şi să crească. Cine-şi doreşte să crească într-o lume tristă ? Cine vrea să devină un adult veşnic serios, care nici măcar nu mai ştie să se joace şi să râdă ?

În vizită la nişte prieteni, îi însoţesc pe Adrien şi Margot în camera copiilor şi iată-mă pe mochetă, jucându-mă cu avionul. Sunt jucării superbe, maşini transformabile, Batman şi alţi monştri din spaţiu pe care nu-i cunosc. Descopăr, strig, îmi fac de lucru cu fiecare jucărie. Chiar îmi face plăcere. Un băieţel de şase ani se uită la mine, stupefiat. Îi vine foarte greu să mă tutuiască, să treacă de la „doamnă" la „Isabelle". După câteva clipe, cedează : „Tu te joci ? Dar sunteţi o adultă ! Adulţii nu se joacă !

— Ba da, după cum vezi. Există adulţi care se joacă. Mie îmi place foarte mult să mă joc.

— Tatăl meu şi mama mea nu se joacă niciodată."

Ce păcat. A te juca înseamnă a pătrunde în lumea copiilor, a naviga împreună cu ei în lumi imaginare, a-i întâlni pe teritoriul lor, „spunem că eu sunt vânzătoare şi tu cumperi de la mine..."

Unii spun că nu pot să se joace la vârsta lor. În realitate, dacă s-ar juca, s-ar simţi prost, s-ar simţi ridicoli, vulnerabili. Refuză tentaţia regresiunii. Se tem să fie în intimitate cu copiii lor, se tem să se confrunte cu propriul trecut, cu emoţiile lor din copilărie. Dacă s-ar juca, dacă ar îndrăzni să pătrundă în lumea imaginară a copiilor, să se aşeze pe jos şi să facă gălăgie împreună cu ei... riscă să se confrunte cu o imensă suferinţă din sufletul lor. S-ar trezi în ei suferinţa lipsei. Ei n-au primit aşa ceva de la părinţii lor, poate chiar n-au avut niciodată dreptul să se joace, să râdă, să alerge şi să strige, să facă gălăgie. Poate că le-au lipsit atâta tandreţea şi/sau jucăriile, încât nici astăzi nu pot să ia în braţe o păpuşă sau un ursuţel de pluş şi să-l mângâie.

Trebuie să ne vindecăm rănile din copilărie ca să fim în stare să ne bucurăm de jocurile simple ale copiilor, să nu ne mai controlăm atât, să ne dăm libertatea de a râde, de a ne mişca în lumea imaginaţiei, de a ne tăvăli pe jos.

Râsul nu este doar o plăcere, ci o reflexie a sănătăţii fizice şi psihice. Râsul eliberează tensiunile de la nivelul diafragmei Este un exerciţiu de relaxare nemaipomenit. O doză bună de râs ne poate ajuta să evităm multe plânsete. Jucaţi-vă de-a v-aţi ascunselea, organizaţi bătăi cu perne ca să râdeţi în hohote împreună.

Copilul există în primul rând prin relaţia sa cu ceilalţi şi **principala lui bucurie este aceea de a împărtăşi, bucuria de a fi cu altcineva.** Faptul de a împărtăşi, întâlnirea cu ceilalţi îl fac să râdă. Iată de unde vine marele succes al jocurilor cu apariţii şi dispariţii.

Copilul foarte mic ştie să râdă împreună cu altul, el nu ştie încă să râdă de ceva sau cineva. Acest al doilea fel de a râde ne distanţează. Nu mai e vorba de bucurie, ci de senzaţia de putere, fiindcă bucuria intimităţii s-a pierdut. Dacă râdem de..., ne solidarizăm pentru a-l subaprecia pe un altul. Bătaia de joc apare dintr-un sentiment de inferioritate, este o suferinţă, o umilinţă la care am fost supuşi care doreşte să fie răzbunată şi reparată, prin senzaţia de superioritate pe care ne-o conferă puterea de a răni pe altcineva. Această beţie a puterii nu este decât o iluzie a bucuriei. Bătaia de joc este nocivă atât pentru autorul ei, cât şi pentru cel care o suportă. Vorbele tăioase îi fac rău atât celui care le primeşte, cât şi celui care le rosteşte. Adulţii ar trebui să acorde mai multă atenţie acestei forme de violenţă.

Copilul râde cu dvs. în contactul fizic, în complicitate, în relaţie, în dragoste şi în tandreţe.

Copilul trăieşte bucurii pur fizice (plăcerea de a experimenta cu corpul său, bucuria de a manipula pământul, apa, obiectele, bucuria mângâierilor şi a gâdilăturilor, bucuria de a-şi simţi propriile mişcări), bucurii mai intelectuale, plăcerea de a învăţa, de a cunoaşte, de a împărtăşi, de a pune întrebări.

Copilul mic îşi descoperă cu uimire posibilităţile. Realizările lui îl fac să trăiască bucurii intense, o mândrie care îl face fericit şi pe care vrea să o împărtăşească.

4

Să însoţim bucuria

A împărtăşi, a zâmbi, a râde, a striga, a exclama, a îmbrăţişa, a lua în braţe — iată verbele bucuriei.

Nu vă fie teamă să faceţi gălăgie. Manifestaţi-vă zgomotos bucuria, strigaţi, ţopăiţi, strângeţi-vă copiii în braţe, aruncaţi-i în sus. Bucuria este un schimb fizic. Amintiţi-vă ce-au făcut fotbaliştii francezi când a răsunat fluierul final al Cupei mondiale, care le anunţa victoria !

De asemenea, putem să le dezvăluim bucuriile estetice, să-i învăţăm să vadă frumuseţea :

„Uite, mami, luna, uite ce frumoasă este !" sună atât de dulce în urechea unui copilaş.

Numiţi ceea ce vedeţi în jurul dvs. Împărtăşiţi. Veţi obţine în schimb acele întrebări profunde şi delicioase cum este cea pe care mi-a pus-o într-o seară Adrien, aflat în plină epocă a întrebărilor, când contemplam fulgerele din depărtare :

„Mami, de ce soarele luminează şi nu este fulger ?"[9]

Dragostea şi bucuria sunt răsadniţa în care se dezvoltă individul. Nu putem spune prea des „te iubesc" şi „sunt fericit să fiu cu tine."

Nu întinaţi aceste vorbe dulci, rostiţi-le cât de des doriţi, de mai multe ori pe zi, dar întotdeauna privindu-l pe cel drag în ochi sau stabilind cu el un contact fizic, simţind dragostea şi tandreţea.

O frază precum „Da, te iubesc", rostită fără să ridicaţi ochii de pe vasele pe care le spălaţi, nu umple de bucurie inima celui care o primeşte.

Fireşte, nu putem fi tot timpul veseli şi, mai ales, nu trebuie să ne prefacem. Dar dacă nu sunteţi veseli cel puţin optzeci la sută din timpul cât sunteţi treaz, înseamnă că trebuie să schimbaţi ceva în viaţa dvs.

Nişte blocaje emoţionale mai mult sau mai puţin vechi vă împiedică să fiţi fericit ? Deblocaţi-le ! Este responsabilitatea dvs. de părinte. În caz contrar, copiii dvs. se vor pune, în mod inconştient, în slujba suferinţelor dvs. reprimate, chiar (şi mai ales) dacă nu le vorbiţi niciodată despre ele. Copiii sunt gata să renunţe la personalitatea lor pentru a încerca să aducă surâsul pe chipul unui părinte prea trist sau care se înfurie prea des.

Să căutăm în noi înşine surse de bucurie interioară. Să nu ne lăsăm încătuşaţi de disperare, rutină sau seriozitate. Nu-i atât de complicat să fii fericit. Putem fi fericiţi chiar şi în împrejurări dificile. Dacă nu reuşim singuri, putem găsi ajutor.

Un părinte care este plin de bucurie interioară o transmite copiilor săi ; este cel mai frumos lucru pe care li-l poate lăsa moştenire.

Aducând mai multă bucurie în familie şi în şcoli, putem să ne însoţim copiii pe drumul creşterii şi al plăcerii de a trăi.

Un lucru mărunt este suficient. O floare, o castană de pe jos, un morman de nisip, un mic cadou surpriză, lumânări la cină, baloane... dragoste, tandreţe.

---

9. Joc de cuvinte : éclair — fulger, éclairer — a lumina.

VII

TRISTEŢEA

Pomme (în vârstă de patru ani) se întunecă la faţă, îşi strânge buzele, îşi încruntă fruntea, îi apar lacrimi în ochi... şi, dintr-o dată, începe să plângă în hohote. Însoţită de mama ei, care o ţine de mână, Pomme îşi priveşte pisoiul, rămas nemişcat pe pernă. Era foarte bolnav. A murit. Plânge îndelung, privindu-l, împreună cu mama ei. Adio, Jules !

Tristeţea este emoţia care însoţeşte o pierdere.

Este firesc să fii trist dacă ţi-ai pierdut pisica, un animal, o fiinţă dragă, dar şi o jucărie, o casă, o grădină, o şcoală... **Plânsul ne permite să dăm afară toxinele eliberate de suferinţă.**

1

Lacrimile ne tulbură

Adrien se joacă în maşină cu o figurină. Se ceartă cu sora lui, loveşte jucăria de scaun... şi o sparge. Se uită la omuleţul stricat şi izbucneşte în hohote de plâns.

„Termină, ne spargi timpanele !" urlă sora lui.

Intervin :

„Are dreptul să plângă" şi îi spun lui Adrien : „Eşti trist fiindcă ţi s-a spart jucăria, plângi."

Câtă suferinţă pentru un băieţel. Ţinea la obiectul acela şi l-a spart cu un gest stângaci.

Dar noi, adulţii, nu suportăm plânsetele copiilor :

„Nu plânge !"

„Nu-i nimic, o să-ţi iau altul."

„Haide, o să vezi, o să-ţi faci alţi prieteni !"

„Eşti băiat mare, şterge-ţi lacrimile ! Te porţi ca o fată !" etc.

Lacrimile copiilor noştri ne tulbură. Pentru mulţi dintre noi, ele sunt sinonime cu durerea. Când copilul plânge, se simte rău. Asta înseamnă că dacă nu plânge nu se mai simte rău ? Gândirea magică !

Lacrimile sunt martorele efortului pe care-l face organismul pentru a-şi reveni după o pierdere. Ele uşurează şi vindecă. Paradoxul este că aceleaşi persoane care încearcă să-şi consoleze copilul sunt copleşite într-o zi de lacrimi, izbucnesc în hohote de plâns, iar după explozie spun :

„E bine să plângi."

Da, e bine să plângi, mai ales să plângi în braţele cuiva care ştie să asculte lacrimile fără a le opri, să plângi în faţa unui martor care ştie să primească fără să judece, fără să-ţi dea sfaturi, fără să plece privirea.

Când eram de vârsta copiilor noştri n-am avut voie să vărsăm lacrimi, iar astăzi încercăm să le oprim pe ale lor.

Ce dorim de fapt ? Să nu sufere sau să nu-i vedem suferind ?

„Nu plânge."

înseamnă în realitate :

„Ai grijă de mine, mă simt prost când te văd plângând, nu mă mai tulbura."

Astfel nevoile copilului trec pe planul doi.

Însă lacrimile ne ajută să nu mai ținem tristețea în noi. **O tristeţe care nu se exprimă prin plâns rămâne blocată timp de ani întregi.**

Un copil care-şi înghite lacrimile pentru a-i face plăcere mamei sau tatălui îşi va păstra durerea în suflet, însoțită de singurătate şi de senzația că emoțiile sale reale sunt nepotrivite. Poate va da impresia unui „tip tare", dar, odată devenit adult, nu va mai fi în stare să înțeleagă lacrimile soției sau ale copiilor, nu va mai şti să râdă şi să se distreze fără să bea înainte un pahar cu vin...

Lacrimile blocate ne împiedică să ne deschidem spre dragoste. Dacă lacrimile sunt inutile, de ce natura ne-a înzestrat cu ele ?

Este ora nouă ; la clubul de ponei este momentul în care se adună toată lumea pentru a-şi alege activitatea şi calul. Toți copiii stau jos. Directoarea îi invită să respire adânc şi se face linişte. Începe să vorbească :

„Astăzi s-a întâmplat ceva foarte trist. A murit Pedro, murgul shetland. S-a bătut cu alți cai astă-noapte şi a fost lovit de o copită în cap, într-un loc sensibil. A murit."

Unii copii au lacrimi în ochi ; directoarea continuă :

„Uneori au loc evenimente vesele, alteori evenimente triste. Avem şi naşteri, dar şi morți. Asta e viața."

Mai mulți copii plâng. Unii fuseseră deja să-l vadă.

„Aveți dreptul să plângeți. Pentru cei care vor, putem merge în grupuri mici să vedem poneiul. Cei care nu vor să încalece şi preferă să rămână să-l vegheze pot face asta dimineața, corpul va fi luat la prânz."

Copiii au defilat cu mare respect pe lângă trupul căluțului. Unii s-au dus imediat să culeagă flori. În curând, poneiul întins în cutia sa era acoperit de flori. O atmosferă de reculegere, câteva chipuri înroşite de lacrimi, mângâieri de adio. A fost o moarte frumoasă pentru un ponei şi o experiență frumoasă pentru tinerii călăreți.

Moartea face parte din viață. Faptul de a-i permite unui copil să vadă sau să atingă (dacă doreşte) un animal mort, de a-l lăsa să-şi trăiască durerea, să-i spună adio, să-şi dea seama înainte de plecarea sa că n-o să-l mai vadă niciodată este extrem de constructiv.

Ce să spunem ?

Marine se pregăteşte cu mare atenție să-l anunțe pe băiatul ei Antoine (în vârstă de cinci ani) că bunica lui a murit :

„A plecat departe, n-o să se mai întoarcă."

Antoine îşi priveşte mama şi răspunde, cu aerul cuiva care ştie despre ce e vorba :

„A, a murit !"

Copilul care a văzut toamna ştie că există frunze moarte. A văzut o muscă răsturnată, flori ofilite, poate un porumbel strivit pe trotuar sau poate chiar şi-a găsit hamsterul nemişcat. Cuvântul „moarte" înseamnă lucruri foarte diferite, în funcție de vârsta copilului. Se spune că un copil nu acceptă ideea că moartea este ireversibilă decât în jurul vârstei de nouă ani. Acesta nu e un motiv ca să le spunem prostii.

Rar se întâmplă ca un copil să nu se confrunte în primii zece ani din viață cu moartea unei ființe mai mult sau mai puțin dragi. Poate surveni decesul unui peştişor roşu, al unui câine, al unei bunici, al unei colege de şcoală, al unui prieten de-al părinților, al unui frate sau al unei surori, sau chiar al unuia dintre părinți. Firește, nu toate au aceeaşi importanță. Ce să le spunem ? Adevărul !

A spune adevărul nu înseamnă a pune copilul față-n față, în mod brutal, cu o realitate pe care nu o poate asimila, nici a-i sugera imagini violente. Este important să nu ne grăbim, să respectăm ritmul înțelegerii şi al capacităților lui de asimilare.

Moartea bunicilor este totodată moartea părinților dvs. Moartea unei colege de şcoală vă dă peste cap, pierderea peştişorului roşu vă indispune. Copilul este direct conectat la emoțiile dvs., cu atât mai mult cu cât nu le exprimați.

Copiii simt, ştiu. Este inutil să le ascundeți ceva. Pe de-o parte, există riscul să intre în panică, pe de altă parte, îşi pot pierde încrederea în dvs. Un lucru ascuns, un secret este mult mai înfricoşător decât un lucru care poate fi spus. Copiii percep confuz că nu le spuneți adevărul. Pe scurt, îşi pierd încrederea fie în dvs., fie în ei înşişi.

Dacă insistați şi perseverați în negarea adevărului, copilul poate începe să se îndoiască de percepțiile sale sau să-şi construiască convingeri negative. Deoarece dvs. negați o realitate pe care el o percepe confuz, va deduce de aici că nu are dreptul să ştie... Aceasta poate conduce la probleme pe alte planuri. Ca să ne arate că este ascultător, poate că n-o să ştie lecția la şcoală !

Psihologii sunt acum convinşi că adevărul provoacă întotdeauna mai puțină suferință. Întotdeauna, chiar dacă e foarte dureros de auzit.

Tatăl lui s-a sinucis ? Mama lui a murit într-un accident de automobil ? Sora lui a fost răpusă de cancer ? Este important să ştie. Vorbiți despre ce s-a întâmplat, acordând atenție imaginilor pe care şi le-ar putea face copilul. Ascultați-l, puneți-i întrebări despre ce-şi imaginează. E posibil să vă deformeze cuvintele, chiar dacă ați vorbit foarte clar.

Permiteți-i să pomenească de mai multe ori despre deces, să povestească ce simte, ce-şi imaginează şi să vă pună toate întrebările care-i vin în minte, chiar şi pe cele care par ciudate.

Ascultați și nu corectați decât atunci când e nevoie să rectificați o interpretare greșită sau niște imagini prea violente.

Explicați-i clar motivațiile gestului tatălui său, împrejurările accidentului, pe cât posibil cauzele bolii. Copiii se simt cu ușurință responsabili de tot ce se petrece în anturajul lor. Subliniați și repetați-i că el n-are absolut nici o vină și că are dreptul să simtă toate emoțiile care îl încearcă, de la furie la tristețe.

Da, are dreptul să fie cât se poate de furios pe acest bărbat care a fost tatăl lui și care s-a hotărât să plece, care l-a abandonat. Indiferent de motivele decesului, sinuciderii, bolii sau accidentului, copilul se simte părăsit de cel pe care-l iubea și de care avea nevoie. Este esențial să simtă și să-și poată exprima furia.

Elisabeth Kubler-Ross a fost un medic originar din Elveția. De când și-a început practica și până la propria sa moarte, în ianuarie 1999, a ascultat zeci de mii de adulți și copii aflați la porțile morții, a însoțit zeci de mii de persoane în această trecere și le-a îndrumat familiile în procesul de doliu. În operele ei ne dezvăluie ce i-au mărturisit acești oameni și propriile ei observații. În prezent, etapele doliului sunt bine cunoscute. Ea a fost prima care le-a descris. Iată deci etapele prin care trecem atunci când ne confruntăm cu propria moarte sau cu pierderea unei ființe dragi.

Prima etapă este cea a refuzului.

„Nu, nu e mort, e imposibil."

Apoi urmează mânia :

„Nu e drept, tati, ești rău, nu te-ai ocupat de hamster."

„De ce ai plecat, mami, nu voiam, nu e drept."

În acest stadiu, este dăunător să încercăm să calmăm emoția cu fraze de genul : „Știi, hamsterul tău era bătrân" sau „O să-ți cumpăr altul", să-i facem morală : „Mama ta nu putea face altfel, știi, te iubea..."

Copilul are nevoie de furia lui.

ASCULTAȚI și acceptați : „Îți iubeai hamsterul", „Ești tare trist", „Ești furios, ai fi vrut să rămână cu tine."

Apoi urmează o fază de depresie. Copilul se retrage, nu-l mai interesează ce se întâmplă în jurul lui. Este cufundat în trecut. Se gândește la relația lui cu persoana decedată. Fiți alături de el, lăsându-l să plângă și să vorbească. Este efortul nostalgic necesar înainte de acceptare.

După acceptarea pierderii, devine posibil un nou atașament. Acesta indică sfârșitul procesului de doliu.

Moartea unei persoane sau a unui animal va fi o ocazie de a vorbi despre eventuala moarte a altor persoane dragi. Întrebările nu înseamnă neliniște, cu excepția cazului în care adultul tace sau răspunde evaziv. Ceea ce provoacă neliniște este lipsa răspunsurilor la întrebări. Nici încercările excesive de a-l liniști nu sunt mai bune :

„Eu n-o să mor, iubitule, și nici tu, doar bătrânii mor..."

E în stare să vă răspundă :

„Poneiul a murit și nu era bătrân."

Iată-vă obligat să clarificați lucrurile :

„A fost un accident."

Copilul nu e prost. A înțeles că se poate muri dintr-un accident, dar dacă simte că mama lui ezită să-i vorbească... înseamnă că îi este frică... deci există un risc ! Adevărul nu provoacă atâta angoasă, deoarece copilul este liber să vorbească, să găsească repere, să pună întrebările de care are nevoie pentru a înțelege, a identifica, a clarifica.

Copiii abordează moartea cu mai multă seninătate decât noi. În afară de cazul în care ei înșiși se confruntă cu ea din cauza unei boli grave, nu au o reprezentare prea clară asupra morții înainte de nouă ani. Nu dramatizează și își pot întreba bunica fără să se simtă tulburați : „Ia spune-mi, tu când o să mori ?" Sau să-și anunțe mama : „Știi, mami, după ce mori o să-ți iau bijuteriile" (Margot, la patru ani). Puțin mai târziu, mă întreabă dacă bunica ei este moartă și adaugă : „Dacă este moartă, am putea să trimitem o carte poștală sufletului ei. L-am vedea în fiecare zi cum îi pune o scrisoare pe inimă."

Copiii grav bolnavi privesc moartea cu o seninătate surprinzătoare. Ei știu când vor muri și vorbesc despre asta cu ușurință dacă știm să-i ascultăm fără să dăm glas propriilor angoase. Când anturajul nu-i poate auzi, nu spun nimic. Sunt extrem de sensibili și sunt gata să-și sacrifice nevoile de comunicare și siguranță ca să nu-și facă părinții să sufere. Avem dreptul să-i obligăm să se controleze astfel atunci când, bolnavi fiind, au atâta nevoie de protecția noastră ?

2

Nostalgia

În timp ce Pomme face duş, pisica moartă este pusă într-un sac de plastic, apoi într-o cutie mare de carton. Tatăl lui Pomme o va duce la clinica veterinară, unde va fi incinerată. Fetiţa coboară ca să-şi ia un ultim adio de la dragul ei Jules. Pomme plânge cu suspine în braţele mamei sale.

În zilele următoare, Pomme vorbeşte mult despre motanul ei.

„Îi plăcea să stea pe canapeaua asta.... Dacă Jules ar fi aici, ar alerga după mingea asta... Sunt tristă că a murit."

Treptat, prezenţa lui Jules se estompează.

„Dar va rămâne mereu în inima mea, nu-l voi uita niciodată", spune ea.

Această fază a nostalgiei este o etapă firească a procesului de doliu. După şoc, negare, refuzul de a vedea realitatea, furie, revoltă contra inacceptabilului, ultima încercare de negociere cu destinul, urmează tristeţea.

Auzim adesea fraze ca „Nu te mai gândi, îţi faci rău", „Gândeşte-te la viitor", „Cât de mult te-au tulburat toate astea". Unii părinţi chiar ajung să cumpere o altă pisică sau un alt hamster în săptămâna următoare.

„Refacerea" identităţii

Însă nostalgia este esenţială. Astfel nu ne cufundăm în amintiri „ca să ne facem rău", ci pentru a integra realitatea pierderii şi a ne reface, a ne reclădi totalitatea după ce am pierdut o părticică din noi.

Un copil se ataşează în mod firesc de ceea ce-l înconjoară. Atât persoanele, cât şi obiectele, mobilele, pereţii sunt nişte repere. Pentru un copil mic, lucrurile sunt ca nişte prelungiri ale propriei persoane. Ceea ce-l înconjoară face parte din identitatea lui. **Orice pierdere înseamnă pierderea unei părţi din sine.**

Am pierdut o persoană, ea nu va mai face parte din viaţa mea, îmi amintesc de clipele petrecute împreună pentru a-mi însuşi ceea ce mi-a oferit prin prezenţa ei în viaţa mea. Absenţa ei răpeşte o parte din mine. Nostalgia este un efort de a mă reface,

examinez graniţele mele cu fiinţa dragă pe care am pierdut-o, astup fiecare breşă, descopăr sentimentele ascunse, exorcizez, integrez treptat realitatea pierderii, refac rupturile.

Fireşte, cufundarea în amintiri este dureroasă, însoţită de lacrimi. Este important să plângem fiecare amintire pentru a o integra în noi, pentru a o aşeza în sufletul nostru, a o incorpora. Celălalt a murit, dar a lăsat urme în noi.

Acceptarea inevitabilului

Bebeluşul suge la sânul mamei, se simte bine, viaţa e frumoasă, e în paradis. Sânul este bun. Puţin mai târziu i se face din nou foame, îl doare burta, se simte rău, strigă, mama lui nu vine. Sânul devine rău fiindcă îi provoacă o frustrare. Primele zile din viaţă sunt marcate de aceste oscilaţii între un sân bun şi unul rău. Această etapă poartă numele de faza schizoparanoidă. „Schizo" pentru că lumea este ruptă în două. „Paranoidă" deoarece copilul se teme de intensitatea propriilor sentimente agresive.

Apoi urmează faza „depresivă" ; nu este însă vorba nicidecum despre depresia patologică, ci despre o tristeţe îndreptăţită. Această etapă reprezintă integrarea obiectului bun şi a celui rău, a sânului bun şi a celui rău. Mama mea nu este nici cu totul bună, nici cu totul rea, este uneori bună, alteori rea ; renunţ la viziunea în alb şi negru ca să privesc realitatea cu toate nuanţele ei de alb, negru şi gri. E trist, fiindcă trebuie să abandonez această mamă ideală, care este tot timpul bună şi nu mă frustrează niciodată. Renunţ la ideea de paradis pentru a reveni pe pământ şi a intra în relaţie cu o mamă uneori darnică, alteori frustrantă, o persoană adevărată care are propriile ei dorinţe, care există în afara mea şi nu este prelungirea dorinţelor mele.

Unii nu fac niciodată acest efort de integrare şi trăiesc în dualitate. Văd totul în alb şi negru, nu observă imensa paletă de griuri intermediare.

3

Să însoţim tristeţea

Pentru a însoți tristețea, este suficient să lăsați spațiu lacrimilor. Încurajați-le prin cuvinte simple :

„E greu..." „Eşti într-adevăr foarte trist fiindcă...", „E trist să te gândeşti că n-o să mai vezi niciodată pe cineva"...

În general, când cineva plânge, nu îl atingeți decât dacă sunteți suficient de apropiați pentru ca atingerea dvs. să nu-i oprească lacrimile.

Puteți să vă luați copilul în brațe, să-l strângeți la piept. Respirați calm, profund, din abdomen, simțiți respirația copilului şi primiți-l în inima dvs. Încurajați-l să plângă în voie : „Plângi, dragostea mea, plângi tot ce ai nevoie să plângi !"

Plânsul ne ajută să acceptăm înfrângerea ; prin urmare, dacă Ludivine n-a câştigat, să nu-i spunem la sfârşitul jocului : „Nu mai plânge, data viitoare va fi rândul tău", ci mai curând : „Te înțeleg, pisicuțo, e greu să pierzi."

Vi se pare exagerat ? Încercați. Lacrimile vor curge oricum şi veți observa că durează mult mai mult dacă nu le respectați.

VIII

DEPRESIA

Depresia este cu totul altceva decât o tristețe trecătoare, firească şi normală. Este o atmosferă care se instalează pe parcursul mai multor săptămâni, luni sau chiar ani.

Depresia ia culoarea tristeții, dar nu este o tristețe vindecătoare. Este un blocaj al unor emoții amestecate.

Ea indică o problemă pe care copilul n-o poate rezolva, o suferință profundă care rămâne neauzită.

1

Cum să o recunoaştem ?

E uşor să observi când un adolescent este abătut de dimineaţa până seara. Dar la cei tineri depresia este deseori mascată. Cuminţenie excesivă, conformism sau agitaţie — ea se ascunde sub diverse înfăţişări şi poate trece neobservată.

Foarte puţini adulţi se alarmează când copilul este prea cuminte sau prea bun la şcoală ! Însă aceasta este una dintre formele pe care le îmbracă depresia. Un copil este plin de viaţă. Dacă este prea docil, prea cuminte, înseamnă că reprimă o parte din viaţa din el.

François are unsprezece ani. Este foarte liniştit şi se descurcă foarte bine la şcoală. Dar nimic nu-l interesează cu adevărat, nu-şi face nici un plan. Nu ştie unde vrea să meargă în vacanţă, nici ce va face în week-end-ul următor. În afară de refugiul său, calculatorul, nu prea-l pasionează nimic. François nu este emotiv. Puţin visător, duce o viaţă liniştită. Nu o ia în mâini, ca şi cum nu i-ar aparţine.

Să dezlegăm misterul. Părinţii lui François se ceartă adesea. Soţul îşi înşeală soţia. Părinţii cred că băiatul lor nu ştie. Au fost întotdeauna foarte atenţi să nu surprindă vreo discuţie de-a lor... Cu toate acestea, imediat ce François rămâne singur cu mine, devine evident că ştie că în viaţa tatălui său există o altă femeie şi că mama lui e nefericită. Însă nu poate vorbi cu ei despre asta. Nu pomeneşte niciodată despre durerea lui în faţa părinţilor. Se închide în el. Deoarece părinţii nu discută cu el, înseamnă că nu trebuie să vorbească despre asta. În plus, se teme să nu provoace o despărţire punând lucrurile pe tapet. Iar lucrul pe care şi-l doreşte cel mai puţin un copil este să aibă impresia că părinţii s-au despărţit din cauza lui. Şi-ar dori atât de mult să vadă că se iubesc.

Când părinţii îi vor vorbi despre problema lor, va putea în sfârşit să-şi exprime trăirile, să-şi simtă furia, s-o exprime, să dea glas temerilor, să plângă... să se elibereze de ceea ce-l apasă pe suflet.

Un copil deprimat este un copil care suferă. Un copil frustrat, căruia îi lipseşte ceva, dar nu poate, nu are dreptul să o exprime. Cauza depresiei este imposibilitatea de a vorbi, de a spune ce are pe suflet.

O altă faţă a depresiei, pe care majoritatea părinţilor nici n-o bănuiesc, este agitaţia. **Hiperactivitatea este o luptă contra depresiei.** Adesea, ea face să treacă neobservată problema pe care o ascunde. Părinţii îl mustră, îl pedepsesc, îl acuză pe copil, care se cufundă tot mai adânc în suferinţa lui. Părinţii preferă să-i administreze calmante decât să privească realitatea : copilul lor este nefericit şi poate chiar ei se fac vinovaţi de ceva.

Dacă nimeni nu este preocupat să asculte nevoile copilului, agitaţia se poate transforma în violenţă.

Acesta este motivul pentru care Martin a venit la mine cu mama lui. Îşi lovise un coleg de la grădiniţă şi directoarea fusese cât pe-aci să-l dea afară. La patru ani, toată lumea — adulţi şi copii — îl consideră un monstru. În parc, celelalte mame îşi ţin copiii la distanţă. Nu este invitat niciodată la prieteni, iar aceştia nu vin la el. Martin este un monstru. E convins de asta. Chiar şi mama lui a ajuns să-l creadă aşa. Să fie ceva genetic ? Oare se poate face ceva ?

O rog pe mamă să-mi vorbească despre istoria băiatului ei, de la concepţie. Aflu, la fel ca şi Martin, care ne ascultă, că tatăl a plecat cu mult înainte de naşterea lui, imediat după ce a aflat că a fost conceput. N-a vrut să fie tată.

Să ne punem pentru o clipă în locul lui Martin. Cum să înţeleagă că tatăl lui a plecat ? Atâta vreme cât nu auzise adevăratele motive pentru care fusese abandonat de tatăl lui, singura explicaţie plauzibilă pentru el era că el e un monstru. Pentru a-şi scuza tatăl, pentru a nu-l face responsabil de plecarea lui, Martin şi-a asumat răspunderea : el este vinovat, este un monstru. Apoi nu i-a mai rămas decât să confirme această convingere. De vreme ce este un monstru, se poartă ca un monstru.

O singură şedinţă a fost suficientă pentru a transforma radical comportamentul lui Martin. Propria lui mamă nu-l mai recunoştea ! O şedinţă în timpul căreia Martin a înţeles de unde venea convingerea că este un monstru, o şedinţă în timpul căreia i s-a spus că nu este responsabil în nici un fel de plecarea tatălui său, că acesta n-a plecat fiindcă Martin era un monstru, ci fiindcă avea probleme, fiindcă se simţea incapabil să crească un copil.

Martin a încetat să mai opună rezistenţă la tot ce-i propunea mama lui. Chiar şi baia, care înainte era un adevărat supliciu, a devenit o partidă de plăcere. Nu s-a mai manifestat violent... doar într-o seară, când pleca de la şcoală. Mama s-a interesat de ce anume se întâmplase în timpul zilei şi a aflat că învăţătoarea l-a obligat pe Martin să facă un cadou pentru ziua taţilor !

Când un copil nu se simte iubit, îşi spune imediat că trebuie să existe un motiv. Nu-şi poate permite să dea vina pe părinţii lui, preferând să se acuze pe sine. Dacă părinţii îl lovesc, nu înseamnă că sunt violenţi, ci că el este rău.

De altfel, aşa spun majoritatea părinţilor : „Te lovesc fiindcă ai făcut ceva rău, o greşeală." Ca să „te" corectez, nu ca să corectez greşeala, fiindcă nu e prea clar cum putem corecta o greşeală cu palma. Prin urmare, corecţia este administrată persoanei pe bună dreptate, fiindcă însăşi persoana copilului este „greşeala". Totul este clar.

Dacă părinţii mă lovesc, înseamnă că sunt rău. Prefer să mă autodepreciez decât să dau vina pe părinţii mei. Am nevoie de ei, cum mi-aş putea permite să-i consider vulnerabili, incapabili să se controleze, în stare să-mi facă rău, periculoşi. Prefer să mă gândesc că vina îmi aparţine. Eu sunt vinovatul. Sunt un monstru.

Simptomele depresiei la copil :

— nu râde
— nu-l interesează nimic. „Nu ştiu ce să fac."
— se plictiseşte
— este considerat cuminte, poate chiar prea cuminte
— este agitat
— probleme cu somnul, cu alimentaţia
— tulburări de comportament
— nevoia de stimuli violenţi, de adrenalină : Coca-Cola, zahăr, desene animate violente...
— eşecuri şcolare
— investeşte prea puţin sau prea mult în învăţătură... atenţie la notele prea bune pe termen lung !
— se plânge adesea de oboseală
— boli care se repetă

2

Eşecul şcolar, un simptom

Eşecul şcolar este foarte dureros pentru un copil, chiar dacă acesta afişează o impresie de nepăsare (sau mai ales dacă o face). Nu turnaţi gaz peste foc învinovăţindu-l, insultându-l sau criticându-l !

Care sunt cauzele eşecului ? Să nu credeţi niciodată că aveţi un copil idiot, incapabil, debil, nul la matematică sau la orice altă materie. Pur şi simplu ceva îl împiedică să înveţe în acel moment. Mai rămâne să descoperiţi ce anume îl inhibă la învăţătură.

Să fie vorba despre un alt copil care îl domină sau chiar îl loveşte ? Despre un profesor nedrept, sever, rece sau pur şi simplu incompetent ? E vreo problemă ascunsă în familie ? Unul dintre părinţi este bolnav sau depresiv ? Are un conflict cu fratele sau cu mama lui ? Sau cu aşteptările inconştiente ale tatălui său ?

Şi în acest caz, primul răspuns este ascultarea.

În ceea ce priveşte şcoala, trebuie să-i luaţi apărarea copilului dvs., să fiţi de partea lui în mod hotărât la întâlnirile cu profesorul. E în joc întreaga lui viaţă. Nu-i un fleac să fii considerat nul la şcoală ! E greu să recuperezi. Este esenţial să-i explicaţi copilului că nu este nul. Dacă nu reuşeşte, există nişte motive serioase :

◊ În capul lui e o învălmăşeală de griji şi nu mai e loc pentru învăţătură

◊ Profesorul lui n-a ştiut să găsească o modalitate de a preda pe placul copilului. Aveţi grijă să nu „psihologizaţi" excesiv copilul, sub pretextul că este dislexic sau pur şi simplu mai vizual decât profesorul lui !

◊ Se plictiseşte !

◊ Pentru a fi interesat de şcoală, trebuie ca instituţia şcolară să se intereseze de el. Are nevoie să se simtă responsabil de sine însuşi, de alegerile sale.

În toate cazurile, copilul are nişte emoţii pe care nu le poate exprima şi care îi afectează competenţele şcolare. Ascultaţi-l, ajutaţi-l să-şi exprime sentimentele şi gândurile care îl preocupă, până când reuşeşte să-şi elibereze capacităţile şi îşi redobândeşte motivaţia.

3

Este depresiv ?

Iată câteva piste de explorat :

Îi lipseşte prezenţa dvs. acasă sau prezenţa celuilalt părinte ? Când sunteţi acasă, puteţi petrece timp împreună cu el (cu excepţia celui consacrat treburilor care nu prezintă importanţă pentru echilibrul afectiv, fiindcă-i sunteţi alături în ceea ce contează pentru dvs., nu neapărat pentru el) ?

Este o victimă a violenţei ? Sau un martor al violenţei exercitate asupra unuia dintre fraţi sau a celuilalt părinte ?

Are un profesor care se manifestă violent (fizic sau verbal), rău, foarte disprețuitor sau indiferent ?

Există secrete în familie, ceva despre care nu-i vorbiţi ?

Dvs., părinţii, sunteţi apropiaţi unul de celălalt, vă iubiţi, vă respectaţi ? Indiferent dacă sunteţi despărţiţi sau trăiţi sub acelaşi acoperiş, copiii suportă foarte greu distanţa afectivă.

Nu trăieşte cu părinţii lui ?

A suferit un abuz sexual ?

Unul dintre părinţi sau amândoi suferă de depresie (conştientă sau nu).

Cum să-l ajutăm ?

Spuneţi-i că vedeţi că are o problemă şi că doriţi să-l ajutaţi. Deseori, copilul va nega :

„Nu, n-am nici o problemă."

Menţineţi-vă punctul de vedere şi dezvoltaţi ideea :

„Când văd că te enervezi mereu când eşti cu prietenii tăi, mă gândesc că nu eşti fericit. Ceva te nelinişteşte şi ţi-e greu să vorbeşti despre asta. Poate ţi-e frică de reacţia noastră, poate nici nu ştii prea bine să exprimi ce nu merge. Dar nu vreau să te las aşa. Este important pentru mine să fii fericit. Ce se întâmplă ?

— Nu ştiu, totul mă enervează.

— Ce-ar putea să te enerveze în acest moment, ai vreo idee ?

— Mă enervează profesorul de matematică, nu reuşesc să-i dau de capăt, mereu iau note proaste."

Continuaţi să-i puneţi întrebări deschise, de genul :

„Ce simţi când nu reuşeşti să te descurci ?"

„Ce-ţi spui ?" Etc.

Daţi-i permisiunea să se exprime, fiţi pregătit să auziţi totul fără să vă formalizaţi, fără să vă învinovăţiţi, fără să disperaţi.

Ascultaţi ! Şi puneţi întrebări de genul „ce, cum, despre ce..." până când elucidaţi sau chiar rezolvaţi problema. Este important să-şi exprime emoţiile şi nu neapărat să rezolve toate dificultăţile. Nu-l hărţuiţi o oră întreagă. Vorbiţi şi ascultaţi câtva minute... Când s-a plictisit, încheiaţi discuţia, dându-i de înţeles că veţi mai sta de vorbă. Lăsaţi-i timp să digere, să reflecteze, să elaboreze.

În ceea ce vă priveşte, reflectaţi. Vă cunoaşteţi bine copilul, cunoaşteţi mediul şi situaţiile care-l înconjoară... Care poate fi cauza stării sale ?

Fiţi alături de el cu adevărat, ascultaţi-l, jucaţi-vă cu el, faceţi lucruri împreună.

Ajutaţi-l să facă o criză de furie sănătoasă atunci când observaţi că se confruntă cu nedreptăţi, insulte sau invadarea teritoriului personal. „Max, ai dreptul să-i spui fratelui tău că nu eşti de acord să-ţi ia bicicleta, „Răspunde-i când îţi spune că eşti o mototoală."

De-primare ? Este contrariul ex-primării. Energia vitală este blocată. Furia, expresia frustrării, a lipsei, a suferinţei, este reprimată. **Pe măsură ce furia se exprimă, deprimarea dispare.**

Ajutaţi-vă copilul să-şi reclădească sentimentul puterii personale, al controlului asupra propriei vieţi. Primiţi cu plăcere izbucnirile sale de furie. Ascultaţi-i părerea despre chestiuni care privesc întreaga familie, ieşirile împreună, vacanţele şi ţineţi cont de ea, nu în mod sistematic, dar de multe ori.

Dacă nu ştie încă să se îmbrace singur, ajutaţi-l să o facă. Dacă, dimpotrivă, vă abţineţi de la orice comentariu despre hainele lui, începeţi să-i spuneţi ce vă place şi ce nu.

Nu pierdeţi nici o ocazie de a-i arăta că are prioritate, că este important pentru dvs., că îl găsiţi suficient de interesant pentru a dori să petreceţi timp cu el. Oferiţi-i timpul dvs.

Iar dacă e posibil, luaţi-vă în mâini propriile probleme ! Dacă nu reuşiţi încă s-o faceţi, vorbiţi-i despre ele. Nu-l lăsaţi să poarte această povară. Spuneţi-i că el n-are nici o vină şi că trebuie să rezolvaţi problema singuri, între adulţi. Lăsaţi-l să se descarce. Ascultaţi-i emoţiile, gândurile, nevoile.

IX

VIAŢA NU ESTE UN FLUVIU LINIŞTIT

Eşecul, durerea, boala, moartea sunt inevitabile în viața fiecărui om. Cum să procedăm pentru ca încercările prin care trecem să fie constructive şi să nu ne distrugă ? Cum să-i ajutăm pe copiii noştri să depăşească suferințele prin care trec în copilărie, perioadele de doliu, despărțirile, bolile... Şi cum să-i ajutăm să devină adulți capabili să înfrunte cu curaj dificultățile vieții ?

1

Trebuie să ne înăsprim pentru a depăşi încercările ?

Se spune că un copil crescut într-un cocon este fragil. Dacă este închis într-un cocon, probabil că îi va fi greu să înfrunte viața. Îmi amintesc despre primele experiențe cu bule aseptice din spitale. Un băiat fusese pus într-un asemenea loc imediat după naştere, iar peste câțiva ani se pregătea să iasă de acolo. Orice lucru, cât de mărunt, îl îngrozea şi era foarte puțin pregătit pentru viață. Dar această bulă aseptică n-are prea multe în comun cu o copilărie normală petrecută acasă.

Când folosesc cuvântul „cocon", oamenii se gândesc mai curând la o copilărie prea confortabilă. Am deveni fragili dacă am creşte într-o familie fericită, în cele mai bune condiții, în sânul unui cuplu unit şi iubitor, cu părinți atenți, care ne dăruiesc multă dragoste şi libertate, fără a avea probleme materiale serioase ?

Îi poate distruge orice fleac ? Aşa susțin anumite persoane, pentru a-şi justifica metodele pedagogice. După ei, copiii trebuie învățați ce înseamnă viața ; cu alte cuvinte, să-i învățăm ce înseamnă restricțiile, nedreptatea, pedepsele, suferința. Asta să fie imaginea existenței pe care vrem s-o transmitem copiilor noştri ? Când fetița mea era la grădiniță, educatoarea mi-a explicat cât este de important să se pregătească să respecte regulile şi să se supună restricțiilor, fiindcă urma să se confrunte cu ele întreaga viață ! Avea trei ani ! Eu am o altă concepție asupra existenței ; am retras-o de la grădinița aceea, unde se insista mai mult pe conformismul social decât pe dezvoltarea individuală.

Copiii cărora nu li se impun obligații excesive, care nu sunt bătuți, contrazişi sau răniți, cu siguranță că nu s-au înăsprit, adică nu şi-au format o carapace. Dacă se vor confrunta cu dificultăți serioase, poate că prima lor reacție nu va fi aceea de a se proteja sau a fugi. Poate că vor plânge mai mult decât alții. Dar asta nu dovedeşte o sănătate psihică bună ? Sunt mai sensibili şi acesta e un lucru pozitiv !

Deplângem insensibilitatea acestei lumi şi vrem să avem copii insensibili ?

Este depăşit să interpretăm manifestarea emoțiilor ca pe o slăbiciune, o incapacitate de a ne asuma responsabilități. Reali-

tatea ne arată că lucrurile stau exact pe dos. Deşi ascunderea emoţiilor este utilă în jocurile de putere, putând fi folosită pentru a-i manipula pe ceilalţi şi a câştiga o bătălie... pe termen lung, reprimarea emoţiilor este cea care ne face fragili şi nu exprimarea lor, cu condiţia ca aceasta din urmă să fie corectă şi echilibrată.

Furia care ne întunecă gândirea, lacrimile care ne fac să ne cufundăm în abisul durerii, fricile care ne paralizează nu sunt emoţii ce trebuie exprimate, după cum aţi citit în cartea de faţă. Ele sunt sentimente parazite care au un sens, dar numai rareori sunt legate de aici şi acum. Aceste emoţii trebuie descifrate, dar exprimarea lor agravează problema.

În timpul unei conferinţe la care am abordat acest subiect, a luat cuvântul o tânără care ne-a spus că, la firma ei şi în lumea profesională în general, emoţiile nu sunt auzite. Ne-a dat ca exemplu ce i se întâmplase de curând. Ca reacţie la o nedreptate, şi-a plâns suferinţa în faţa şefului, care s-a folosit de acest lucru împotriva ei.

Iată cum ne convingem singuri că emoţiile nu sunt acceptate ! Ea credea că se exprimase ! Dar singura reacţie potrivită în faţa unei nedreptăţi este furia ! Plânsul propune un joc de putere de pe poziţia de victimă, iar şeful tinerei a intrat în acest joc.

Trebuie să stăpânim mai bine gramatica emoţională. Exprimarea emoţiilor nu înseamnă să dăm frâu liber, fără să filtrăm şi fără să ne reţinem, unor lacrimi care nu fac altceva decât să exprime trecutul nostru — în cazul de faţă, neputinţa unei fetiţe în faţa tatălui ei !

Emoţiile îndreptăţite ne redau puterea. Emoţiile deplasate, exagerate, excesive, de substitut, elastice... ne fac vulnerabili.

Majoritatea oamenilor asociază plânsul cu durerea. Când o persoană plânge în hohote, înseamnă că se simte prost. Şi, într-o tentativă magică de a suprima durerea, îi cerem să-şi şteargă lacrimile. Dacă nu plânge, se simte mai puţin rău.

Ce-i drept, e greu să auzi suferinţa cuiva. Dar suntem adulţi. N-ar fi nedrept să obligăm o persoană, mai ales un copil, să-şi ascundă durerea, să o controleze singură, pur şi simplu fiindcă noi suntem nepregătiţi s-o auzim ?

Un copil care ex-primă nu ţine emoţia în el. Firește, se simte prost, dar durerea nu-l poate distruge. Cu ajutorul lacrimilor, o depăşeşte.

Un copil care trebuie să-şi stăpânească lacrimile îşi închide durerea în interior. Este singur cu ea. Se retrage în suferinţa lui. O parte din energia lui psihică este folosită pentru a da sens acestei dureri, pentru a-şi calma emoţiile, pentru a suferi mai puţin. Nu mai poate folosi această energie pentru a se dezvolta, a învăţa, a munci la şcoală sau a stabili relaţii cu prietenii.

Încercarea poate să-l afecteze. Mai devreme sau mai târziu, îşi va exprima suferinţa printr-un simptom. Din păcate, părinţii lui nu-i vor identifica sursa. O eczemă, pipi în pat, refuzul de a mânca, note proaste, violenţă sau depresie — iată câteva simptome posibile... Emoţiile pot rămâne ascunse ani întregi, încercând să iasă la lumină abia la vârsta adultă. Alterând percepţia realităţii, ele conduc la eşecuri profesionale, căsnicii nefericite, erori şi conflicte. Apoi se produce o explozie în faţa concedierii sau a divorţului ori o implozie — cancer sau un infarct.

Viaţa fiecărui om este presărată cu încercări ; e inutil să le provocăm pentru a ne construi un blindaj. Dimpotrivă, a ajuta un copil să rămână puternic în faţa dificultăţilor, să le traverseze fără a fi afectat, înseamnă a-i permite să-şi construiască o bază a încrederii în sine, în cei din jur şi în capacitatea de a elibera emoţiile.

Refuzul emoţiilor, blindajul ne dau iluzia că ne protejăm de probleme, dar astăzi se ştie cât de dăunătoare este această reprimare emoţională pentru sănătatea fizică şi psihică. Emoţiile sunt instrumentele cu care ne-a înzestrat natura pentru a face faţă dificultăţilor vieţii ; de ce să nu ne folosim de ele ?

Să examinăm împreună câteva provocări obişnuite ale copilăriei. Nu voi vorbi aici despre maltratarea gravă, care va fi tratată într-o altă carte.

2

Despărţirile

Pentru un copil mic, cea mai grea încercare este despărţirea.

Despărţirea la naştere

Uneori, despărţirea între mamă şi copil este inevitabilă încă de la naştere. Unele probleme de sănătate pot necesita îngrijire, competenţe şi materiale specifice, care nu sunt disponibile la spitalul dvs. Maternităţile sunt din ce în ce mai pregătite pentru a păstra legătura mamă-copil, dar acest lucru nu este posibil întotdeauna. Totuşi, când vi se spune : „E imposibil", insistaţi şi verificaţi ! Când intraţi într-un spital, deveniţi un „pacient", dar aceasta nu este un motiv ca să vă supuneţi !

Primul meu copil s-a născut prin cezariană. După ce am fost cusută, am coborât în camera mea şi am aflat că fetiţa urma să-mi fie adusă abia peste o oră. Margot, având o temperatură şi o greutate mică, „trebuia" să stea în incubator. Era primul meu copil, nu eram pregătită să fac faţă invaziei medicale. N-am ştiut să ne opunem categoricului „Atâta timp cât temperatura ei e scăzută, trebuie să stea la cald". Însă corpul meu sau cel al tatălui ei erau la fel de calde ca incubatorul !

Dar de ce era „imposibil" să coboare incubatorul ?

„Incubatoarele nu se mută ! Persoana care pregăteşte incubatoarele la etajul dvs. începe lucrul peste o oră."

Credeam că visez ! Jean Bernard a luat incubatorul, sub injuriile infirmierelor care urlau :

„N-aveţi dreptul !

— Îl iau. Dvs. n-aveţi dreptul să lăsaţi bebeluşul singur aici, când mama lui e cu un etaj mai jos !"

A coborât incubatorul şi, firește, n-a fost nici o problemă.

Nathan s-a născut prin cezariană cu o problemă cardiacă. A fost transferat de urgenţă la un spital competent. Din cauza operaţiei, mama lui nu l-a putut însoţi. L-a urmat însă tatăl. Vorbea cu bebeluşul, îl lua în braţe. Când personalul i-a cerut să părăsească încăperea pe timpul nopţii, a refuzat. Nu se punea problema să-şi lase copilul suferind singur în acel univers străin. Voia să se culce lângă el. A dormit pe podea, sub leagăn ! S-a încercat totul pentru a-l descuraja să rămână lângă copilul său.

Dar hotărârea lui a fost atât de puternică, încât personalul s-a dat bătut. În a doua seară i s-a dat o salteluţă. Dacă toţi taţii şi toate mamele ar fi dat dovadă de atâta fermitate, probabil că spitalele s-ar fi pus la punct şi ar fi inventat structuri de primire care respectă nevoile unei familii.

Dacă despărţirea este cu adevărat inevitabilă, vorbiţi despre ea. Da, vorbiţi-i bebeluşului ! Vă aude. Nu înţelege cuvintele, dar sesizează intenţia. Este stupefiant să vezi cum un sugar încetează să plângă sau să facă greva foamei atunci când i se explică foarte simplu ce se întâmplă.

Un bebeluş înseamnă mai mult decât un tub digestiv. Ştiinţa ne-a demonstrat acest lucru (am avut nevoie de dovezi ştiinţifice fiindcă eram orbi şi surzi).

Deşi încă nu foloseşte cuvintele, vorbeşte cu corpul, prin strigăte. Încearcă să comunice. Are dreptul să găsească un sens. Creierul lui înregistrează deja tot ce aude. Are nevoie de informaţii despre ce se petrece.

Despărţirea în perioada creşei

Mai târziu, când mama reîncepe serviciul, este momentul să-l ducă pe copil la creşă sau la şcoală. De la Françoise Dolto încoace, atitudinea faţă de copiii mici s-a schimbat. Aproape peste tot, personalul creşelor este atent la nevoile copiilor. Aproape peste tot se propune o pregătire, o perioadă de adaptare în care părintele este binevenit, până când copilul începe să se simtă în largul său. Aproape peste tot veţi fi ajutat să vorbiţi cu copilul dvs., iar personalul îi va vorbi despre dvs. atunci când lipsiţi. Un copil nu este un pachet pe care-l depui undeva şi apoi te întorci să-l iei, ci o persoană care are dreptul la propriile păreri !

Îl duceţi la creşă fiindcă reîncepeţi lucrul ? N-are de ales, dar are dreptul să-şi exprime emoţiile.

Dacă după primele câteva dăţi copilul dvs. plânge în continuare atunci când plecaţi, încearcă să vă spună ceva. Nu vă gândiţi că „o să treacă". Plânsul indică o suferinţă.

Este tentant să-i interpretaţi lacrimile ca pe un refuz de a rămâne la creşă în timp ce dvs. lucraţi. Nu vă grăbiţi să trageţi concluzii. Gândiţi-vă la ce trăieşte copilul dvs. şi încercaţi să-i identificaţi nevoia. Are legătură cu hrana ? Cu locul ? Cu prezenţa unui alt copil ? Este o reacţie faţă de propria dvs. angoasă ? Poate chiar dvs. vă simţiţi abandonat ?

Vorbiţi-i. Şi mai ales nu mințiți ! Vă place munca dvs. şi vă pare bine că o reluaţi ? Asta nu ştirbeşte cu nimic dragostea pe care i-o purtaţi copilului. Comunicaţi-i bucuria pe care o simţiţi la lucru ! Unui copil îi place să-şi vadă mama fericită. Dacă dăm vina despărţirii pe altcineva (pe societate, pe şeful nostru...), încercăm să evităm confruntarea cu emoţiile copilului. Acesta nu

va accepta cu mai multă seninătate absența dacă i-o prezentați ca pe o constrângere independentă de voința dvs., ci dimpotrivă. Asumarea responsabilității vă aduce mai multe satisfacții pe termen lung şi este mai sănătoasă pentru copil. De asemenea, când nu va voi să meargă la şcoală, nu-i trântiți fraze de genul :

„Toți copiii merg la şcoală la vârsta ta, este obligatoriu."

Este fals ! Şcoala nu e obligatorie în Franța. La şase ani, instruirea devine obligatorie, nu şcoala. La fel de bine ați putea să-l învățați să citească acasă. Dacă preferați şcoala este alegerea dvs., alegere dictată poate de programul de lucru, dar care depinde de dvs., nu de lege. De ce ne mirăm că mai târziu copiii noştri ne mint şi fug de responsabilități, dacă noi îi mințim şi încercăm să punem pe seama altora răspunderea propriilor alegeri ?

Preveniți întotdeauna !

E adevărat că bebelușii n-au noțiunea timpului, dar este important să le dăm informații din vreme. Chiar şi un copil foarte mic are nevoie de timp pentru a se pregăti. Dacă vă pregătiți să plecați pentru o oră, este suficient să-i spuneți copilului în dimineața aceea (dar nu cu două minute înainte). Pe de altă parte, dacă veți lipsi o săptămână, dați-i de ştire copilului cu cel puțin o lună înainte.

La drept vorbind, de ce să nu-i strecurăm o vorbă din ziua în care am luat decizia ? **O despărțire implică două persoane.** Un anunț făcut din vreme le oferă celor doi timpul necesar pentru a asculta emoțiile, a anticipa, a construi o punte între clipa plecării şi cea a întoarcerii, pentru a-şi asculta reciproc nevoile şi a elabora strategii care le permit să se simtă legați în continuare.

Ar prefera un tricou cu mirosul dvs. sau mai curând un mic obiect care vă aparține ? Ori o fotografie ? **Făcând pregătiri împreună, vă simțiți apropiați.** În timpul absenței dvs., când priveşte fotografia, vă miroase haina sau atinge obiectul, va reface legătura cu aceste clipe de apropiere.

Când copilul este cel care pleacă, un obiect sau o haină impregnată cu mirosul dvs. rămân valorile călăuzitoare. Lăsați-l să-şi aleagă singur ce l-ar ajuta — fotografii ale părinților, un ursuleț de pluş, un obiect din casă, o jucărie familiară îl ajută să simtă că tata, mama şi casa continuă să existe, chiar dacă el nu se află acolo.

În cazul unui copil mai mare, puteți face un tabel mare cu compartimente reprezentând zilele, pe care să le bifeze pe măsură ce trec. Puteți să-i pregătiți un fel de cutie cu portițe pe care le va deschide în fiecare zi, descoperind un mesaj de dragoste, o bomboană sau un cadou micuț. Inventați !

Amintiți-vă că nu este suficient să discutați o dată şi gata. Vorbiți-i de multe ori, **repetați,** chiar dacă nu-i place să vă audă

vorbind despre asta. Pe măsură ce evenimentul se apropie, emoțiile se schimbă.

◊ **Vorbiți-i despre persoana care se va ocupa de el.**

Nu vă încredințați niciodată copilul unei persoane pe care nu o cunoaşte.

Unii copii au nevoie de timp pentru a căpăta o încredere reală în cineva. Nu este suficient să stea cu cineva o oră ca să-l cunoască. În măsura posibilului, dacă trebuie să vă lăsați copilul în grija unei persoane pe care nu o cunoaşte bine, permiteți-le să facă cunoştință cu adevărat şi să se pregătească reciproc, împreună, pentru absența dvs.

◊ **Vorbiți cu copilul despre ce va face când veți fi despărțiți.** Astfel îşi formează nişte repere. Continuă să existe şi în timpul absenței dvs.

◊ **Descrieți-vă planul.** Dați-i explicații. **Spuneți-i întotdeauna adevăratele motive ale despărțirii.** Nu mințiți niciodată şi nu dați impresia că ceea ce este o alegere din partea dvs. ar fi o obligație impusă din exterior.

◊ Vorbiți despre dvs., despre sentimentele pe care le trăiți :

„Sunt tristă că plec de lângă tine, o să-mi lipseşti."

◊ **Ascultați emoțiile copilului. Are dreptul să-şi manifeste furia, tristețea sau frica.**

◊ **Descrieți cum va decurge regăsirea.**

Ucenicia despărțirii

◊ **Jucați-vă de-a v-ați ascunselea.**

Freud a descris jocul mosorului, în care un copil aruncă un mosor, ținând firul şi spunând „fort" („departe" în germană), apoi îl aduce înapoi trăgând de fir : „da" (iată-l). Fort da, a plecat, s-a întors. Acest joc, la fel ca mai târziu jocul de-a v-ați ascunselea, îl ajută pe copil să învețe să gestioneze absența şi regăsirea. Unui copil mic nu-i place să se joace de-a v-ați ascunselea decât în anumite condiții. Se ascunde astfel încât să-l găsiți foarte repede, alege aceeaşi ascunzătoare de douăzeci de ori la rând şi plânge dacă ascunzătoarea e prea greu de găsit.

◊ **Citiți povești** în care se vorbeşte despre plecarea unui părinte, neliniştea copilului, întoarcerea şi uşurarea. Puteți vorbi despre o carte :

„Şi ție ți-a fost puțin frică ieri, când am plecat, la fel ca bebelușilor. Apoi m-am întors. Mamele se întorc întotdeauna. Săptămâna viitoare o să plec din nou pentru două zile. Poate o să te simți puțin singur, la fel ca bebelușii. Două nopți n-o să fiu aici ca să ne îmbrățişăm seara. Pe urmă mă întorc."

◊ **Obişnuiți-l treptat.**

În măsura posibilului, planificați despărțiri care să respecte capacitățile copilului. Când copilul are mai puțin de doi ani,

evitați să stați despărțiți mai mult de douăzeci și patru de ore. Mai târziu știe să vorbească și să spună ce vrea. Ascultați-l.

Când ar trebui să organizați primele vacanțe în afara casei ? După părerea mea, când copilul este capabil să spună că-și dorește așa ceva. Ar fi înțelept să începeți printr-o noapte petrecută la bunica sau la un prieten și să creșteți progresiv durata absenței.

◊ **Și nu plecați NICIODATĂ fără să spuneți la revedere !**

Poate astfel veți evita să vă confruntați cu lacrimile lui, dar trădarea va rămâne o pată neagră în relația voastră. Învățați mai curând să primiți și să împărtășiți lacrimile. Ele însoțesc o modalitate sănătoasă de a gestiona despărțirea.

Rămâneți în contact pe durata despărțirii

Pentru un adult, cincisprezece zile trec repede, dar pentru un copil de doi ani ele reprezintă o veșnicie.

◊ **Telefonați ! Scrieți ! Trimiteți faxuri ! Manifestați-vă existența.**

Preferați să nu-i dați telefon ca să nu plângă ? Eventual evitați să sunați la ora de culcare, dar sunați ! Dacă plânge după ce a pus receptorul în furcă, aceasta îi permite să-și exteriorizeze suferința. Verificați dacă persoana care are grijă de el va ști să-i fie alături când plânge și nu-i va cere să se poarte ca un băiat mare !

Este prea ocupat cu joaca ? A auzit dorința dvs. de a-i vorbi, știe că nu-l uitați.

Pe de altă parte, dacă nu-l sunați, ar putea să-și pună întrebări, fără să vorbească cu nimeni ! Persoana care îl îngrijește vă va spune că totul a mers bine. Nu v-a reclamat prezența nici măcar o dată. N-a vărsat o lacrimă... A înțeles că trebuie să-și ascundă suferința. N-o va mărturisi decât psihologului, douăzeci de ani mai târziu !

Imaginați-vă că iubitul dvs. lipsește o lună sau două (echivalentul unei săptămâni pentru copilul dvs.). Distanța este crudă, ați dori atât de mult să-l strângeți în brațe. Când vorbiți cu el la telefon, sunteți emoționată, vă este greu să închideți, vă vine să plângeți. Gândiți-vă însă că, de teamă să nu vă audă suspinele, neliniștit la ideea că vă face să suferiți, nu vă sună deloc cât lipsește ! Cum ați trece prin așa ceva ?

Copilul dvs. are dreptul la aceeași atenție ca dvs., la același respect față de nevoile sale, cu atât mai mult cu cât este mic și nu și le poate satisface singur.

◊ **Rămâneți cu copilul ? Ascultați-l vorbind despre cel absent.**

„Unde este tata ?" mă întreabă Margot (la doi ani și jumătate) de douăzeci de ori la rând. De fiecare dată îi răspund :

„La birou, iubito."

După o clipă, îmi dau seama că-i răspund mecanic și atunci o întreb :

„Dar tu ce crezi, unde este tata ?"

— E la birou, lucrează pe calculator sau poate vorbește cu un client."

De fapt, punându-mi întrebarea, ea nu căuta un răspuns. Era felul ei de a-mi arăta că se gândea la tatăl ei.

„Te gândești la tatăl tău" ar fi fost un răspuns mai binevoitor și mai potrivit.

Uneori, pentru a nu stârni emoții nedorite, anturajul evită să vorbească despre cel absent. Dacă vă străduiți prea mult să evitați subiectul, copilului i se va părea suspect. Permiteți-i să vorbească despre asta, să formuleze ce simte, ce își spune.

Regăsirea

◊ **Nu vă așteptați să vă sară imediat de gât.**

Lăsați-i timp să prelucreze informația. Poate avea nevoie de câteva minute pentru a integra noua realitate : mama s-a întors. De asemenea, poate că vrea să termine ce făcea în momentul acela ! Aveți grijă să nu interpretați acest răgaz ca pe un dezinteres din partea lui. Lucrurile stau exact pe dos. Vrea să se simtă întreg la reîntâlnirea cu dvs., vrea ca bilele să fie aranjate sau desenul terminat.

◊ **Evitați să vă năpustiți asupra lui și să-l acoperiți cu sărutări.** Nu lăsați ca momentul regăsirii să devină o sursă de nesiguranță. Da, chiar și sărutările pot crea neliniște dacă nu sosesc în ritmul lui. Deschideți brațele, ghemuiți-vă ca să fiți la înălțimea lui și lăsați-l să vină către dvs.

◊ **Adorabil la creșă, infernal acasă ?**

Întreaga zi acumulează tensiuni pe care nu-și permite să le elibereze de față cu niște străini. Le rezervă pentru dvs., știind că le primiți bucuros. Dvs. îl iubiți în continuare, chiar dacă este supărat.

◊ **Băiatul dvs. face mutre când vă întoarceți ?**

Vă convine fiindcă vreți să stați liniștită, vă spuneți repede „n-are chef de mine" și vă ocupați de altceva ? Tocmai ați ratat un moment potrivit.

Băiatul dvs. este furios fiindcă n-ați fost lângă el. I-ați lipsit și acesta este modul lui de a v-o spune. Ascultați-l. Pentru a repara absența, vrea să vă pună la încercare dragostea, interesul, dorința de a vă juca cu el. Nu-l dezamăgiți !

În loc să-i spuneți :

„Când îți trece îmbufnarea, vino să te joci !"

Fiți direct :

„Am chef să mă joc cu tine cu mașinuțele."

Primele rupturi afective

Voi — tatăl şi mama — sunteţi persoanele fundamentale. Apoi vine restul familiei, bunici, unchi şi mătuşi. Dar copilul se ataşează şi de alţii. Deseori, părinţii au tendinţa să ignore importanţa primelor relaţii extrafamiliale.

Dacă copilul este îngrijit de o asistentă maternală sau de o bonă, se întâmplă să fie nevoie să o schimbaţi. Bătrâna iese la pensie, tânăra îşi termină studiile şi îşi găseşte de lucru ori se întoarce în ţara ei... Preveniţi-l pe copil imediat ce aflaţi. Faceţi poze ca să aveţi mai multe amintiri. Cereţi-i persoanei să vorbească cu copilul şi să-i dezvăluie motivele plecării sale. În măsura posibilului, faceţi ca momentul despărţirii să dureze.

Din diverse motive, prieteniile din primii ani de şcoală rareori durează. Societatea noastră este din ce în ce mai mobilă. Prietenii îşi schimbă domiciliul, pleacă în alt cartier, se mută la o altă şcoală. Copilaşul dvs. de trei sau patru ani poate că nu vorbeşte despre asta, dar mai curând fiindcă nu ştie cum s-o facă decât pentru că nu simte nimic.

Vă mutaţi ?

O schimbare de domiciliu este şi ocazia unei rupturi afective. Copilul o va depăşi cu atât mai bine cu cât se simte suficient de sigur pe el. Dacă îi lipseşte siguranţa interioară, pierderea reperelor obişnuite se poate dovedi traumatizantă.

◊ **Ajutaţi-vă copilul să-şi vizualizeze viitorul,** să anticipeze. Pe cât posibil, duceţi-l de mai multe ori **să viziteze împreună cu dvs.** locurile în care va trăi de acum înainte. Şi dvs. aveţi această nevoie, nu-i aşa ?

Gândiţi-vă că pentru el schimbarea înseamnă şi mai multă nesiguranţă decât pentru dvs., chiar dacă nu trebuie să se preocupe de aspectele materiale ale mutării (şi poate chiar din această cauză).

◊ **Faceţi-l să participe din plin.**

De îndată ce este posibil, încredinţaţi-i responsabilităţi. Sub pretextul că vrem să-i ferim pe copii de neplăceri inutile sau, mai prozaic, ca să nu ne împiedicăm de ei când facem pachetele, îi îndepărtăm, privându-i astfel de un lucru foarte important.

Sarcinile materiale care însoţesc o mutare ne ajută să ne luăm adio de la vechea locuinţă şi ne pregătesc s-o înfruntăm pe cea nouă. Faptul de a aşeza lucrurile în cutii retrezeşte în noi ataşamentul faţă de obiecte, ne permite să le revedem istoria.

Când e foarte mic, copilul poate să-şi pună jucăriile într-o cutie. Dacă e mai mare, putem să-i încredinţăm responsabilitatea de a închide toate cutiile, de a le numerota, de a scrie pe fiecare cutie conţinutul ei...

În afară de cazul în care încă nu ştie să meargă, nu e bine să închidă ochii, să vă acorde toată încrederea şi să se lase dus. Ajutaţi-vă copilul să-şi construiască resursele şi să trăiască schimbarea în mod conştient. Ajutaţi-l 1) să-şi ia rămas bun de la trecut, 2) să fie conştient de sine şi de ceea ce rămâne constant în această schimbare şi 3) să anticipeze viitoarele sale activităţi în noul loc.

Însoţiţi schimbările

1. Doliul trecutului

Etapele doliului sunt : refuzul, furia, negocierea, tristeţea şi, în fine, acceptarea. Lăsaţi loc tuturor acestor emoţii. Însoţiţi nostalgia. Găsiţi fotografii din trecut, evocaţi amintiri...

2. Spaţiul intermediar

Între două lumi, două apartamente, două epoci ale vieţii, este util să ne creăm un spaţiu interior, pentru a avea răgazul să simţim ceea ce rămâne neschimbat. Acest spaţiu ne permite să clădim o punte între trecut şi viitor, să simţim continuitatea vieţii între ce a fost şi ce va fi. Putem observa asemănările, diferenţele şi modul în care acestea din urmă se pot dovedi constructive.

Acest spaţiu ne permite să ne simţim viaţa interioară, încrederea în noi, resursele personale. Evocaţi alte schimbări peste care aţi trecut cu bine.

3. Anticiparea

Vizualizaţi viitorul. Imaginaţi-vă ce va fi. Proiectaţi-vă în viitor şi decideţi ceea ce vreţi.

3

Sosirea unui nou copil

Da, este o încercare serioasă, greu de depăşit pentru unii. Mama e mai puțin disponibilă, „mereu" se ocupă de bebeluş. Este obosită sau chiar epuizată de nopțile nedormite. Cel mare trebuie să aştepte ca să i se acorde atenție. Uneori chiar începe să bombăne din cauza noului sosit. Are în continuare nevoie de mama lui, dar i se cere să devină mare înainte de vreme ! Ceilalți se aşteaptă să facă tot felul de eforturi, tot felul de sacrificii, sub pretextul că celălalt nu e decât un bebeluş. Şi-apoi, a fost anunțat că va avea un tovarăş de joacă ! Dar descoperă că bebeluşul nu poate să se joace ; nu ştie decât să plângă şi să doarmă. Mama îl copleşeşte cu sărutări, primeşte o sumedenie de cadouri... „Nu e drept".

Cu cât copilul este mai mare, cu atât mai bine va gestiona această invazie din viața sa. Însă o diferență prea mare de vârstă între copii prezintă alte inconveniente. Nu există o soluție ideală. A avea frați şi surori este o încercare ; dacă o depăşim, ea ne îmbogățeşte viața.

Nu e simplu să fii fratele sau sora cea mare, dar nici mezinul sau mezina ; ca să nu mai vorbim despre poziția intermediară a „celui din mijloc". Pe scurt, nici o poziție nu este confortabilă şi nici una dintre încercările noastre de a-i linişti — mai ales „vă iubesc pe toți la fel" — nu va schimba situația.

În această lucrare centrată pe emoții, nu voi vorbi despre relațiile dintre frați, despre dragoste şi rivalitate, imitare şi conflicte ; mă voi mulțumi să subliniez această schimbare importantă din viața copilului.

Copilul trebuie să renunțe la poziția de ultim născut, să accepte să împartă cu celălalt timpul părinților şi, adesea, camera şi jucăriile. Este detronat... şi asta îl afectează. Este firesc şi normal, chiar sănătos, să-şi exprime **furia** pentru că ați adus pe lume un nou bebeluş. Pentru el, această naştere poate fi o amenințare cu despărțirea. E posibil să se simtă neliniştit, abandonat, să-i fie **teamă** să nu piardă dragostea dvs.

„Mama vrea un alt copil = eu nu-i ajung !"

sau

„Sunt prea mare, mama preferă un bebeluş, nu mă mai iubeşte."

Poate să-i fie teamă să nu vă piardă de-adevăratelea :

„N-o să se mai întoarcă de la maternitate."

(Această convingere este foarte răspândită. Copilul simte o uşurare extraordinară când vede că mama lui s-a întors.)

Aveți mai puțin timp pentru el, trebuie să accepte să treacă pe planul doi, **este trist**.

Sub pretextul că nu vrea să-i provoace fiului ei o asemenea suferință, Cyrille a hotărât să nu conceapă un al doilea copil ! Dar a fi singur la părinți nu este un panaceu ! Nu e uşor să te vezi detronat de un frățior sau de o surioară, dar este interesant şi rodnic pentru viitor. Trebuie să evităm încercarea sau să-l ajutăm să o traverseze ?

Apelurile la rațiune, la morală, sunt inutile şi îl rănesc. Arătați-i că îi înțelegeți suferința. Ascultați întreaga gamă de emoții pe care le trăieşte copilul dvs., însoțiți-l în eforturile lui de a accepta.

În loc să-i enumerați avantajele faptului de a avea un frate sau o soră, ajutați-l să facă lista singur, fără a omite inconvenientele !

Nou-născutul îl va tulbura poate şi pe socru, pe sora vitregă... Orice nou sosit provoacă o tulburare a echilibrului familial şi, ca urmare, a emoțiilor. Schimbările în alcătuirea familiei nu sunt întotdeauna simple. Copilul dvs. trebuie să accepte un nou tată, o nouă mamă, frați vitregi, surori vitrege... Nu sunt obligați să se iubească. Dvs. ați ales un nou tovarăş sau o nouă tovarăşă de viață. Ei nu s-au ales unul pe altul. Însă toți pot ajunge să se aprecieze suficient pentru a trăi împreună, cu condiția ca lucrurile să fie spuse şi emoțiile fiecăruia să fie auzite şi respectate.

4

Neînţelegerile dintre părinţi

Vă certaţi adesea cu partenerul sau partenera de viaţă ? Relaţia voastră este animată de ranchiună ? Credeţi că e mai bine să nu le spuneţi nimic copiilor ca să nu se neliniştească ?

Atenţie, copiii nu sunt proşti. Ei simt ce se petrece, chiar dacă v-aţi străduit să nu aveţi niciodată discuţii în faţa lor (mai ales în acest caz, fiindcă grija dvs. de a vă ascunde subliniază în ochii lor cât de mare este pericolul. Vă pândesc cu toate simţurile).

Chiar şi atunci când dorm, o parte din ei continuă să capteze ce se întâmplă în jur. Asta le alimentează visele, coşmarurile, imaginile mentale inconştiente. Dacă nu sunt conştienţi când primesc aceste imagini şi, ca urmare, nu sunt capabili să le exprime, pot fi cu atât mai tulburaţi. Când identificăm lucrurile, putem să le ţinem la distanţă, nu ne simţim atât de copleşiţi de ele.

Copiii suferă de pe urma certurilor dintre părinţi. Mai ales dacă nu le înţeleg, nu văd decât ce se întâmplă la suprafaţă, nu disting cauzele profunde. Ascultaţi-i şi vorbiţi-le. Îndrăzniţi să abordaţi subiectul. Arătaţi respect faţă de partenerul sau partenera dvs., chiar dacă sunteţi foarte supărat(ă) pe el/ea. La urma urmei, este tatăl/mama lor.

Mai întâi ascultaţi, fără a judeca, fără a adopta o poziţie, fără a vă justifica sau a vă scuza soţul sau soţia ; ascultaţi pur şi simplu ceea ce simte copilul.

„Cum te simţi când tati şi cu mine ne certăm ?"

„Nu-ţi place când mami şi cu mine ne certăm..."

„Eşti neliniştit când auzi că ne certăm ? Ce îţi spui ?"

Nu vă justificaţi. Nu e un judecător, ci copilul dvs. Nu aruncaţi responsabilitatea pe dvs. sau pe partener. Rămâneţi centrat pe copil. Are nevoie de un spaţiu al cuvintelor. Are nevoie să se simtă important. Ascultaţi-i sentimentele, gândurile, îndoielile.

Răspundeţi-i la întrebări atunci când acestea devin întrebări în adevăratul sens al cuvântului, nu cârlige de undiţă menite să prindă o frântură de adevăr. Nu-l minţiţi. Fiţi sincer. Aveţi dreptul să nu ştiţi şi să i-o spuneţi, dar nu să vă prefaceţi.

În fine, liniştiţi-l : nu e vina lui dacă nu vă înţelegeţi cu tatăl sau mama lui şi îl veţi iubi întotdeauna.

5

Divorţaţi

„Nu sunt în stare să-i adun la un loc sau să-i iau unul câte unul şi să-i anunţ, privindu-i în ochi : «Uite, tata şi cu mine nu ne mai înţelegem, o să divorţăm.»"

Pentru mulţi părinţi e atât de greu să le vorbească sincer copiilor despre situaţia prin care trec, să le înfrunte privirile, reacţiile şi emoţiile, încât preferă să nu spună nimic.... până în ajunul sau chiar în ziua plecării. Unii îşi părăsesc domiciliul fără să spună o vorbă. Argumentele sunt numeroase :

„Nu vreau să sufere."

„Dacă le spun că mă despart şi mai rămân o lună sau o săptămână, nu vor înţelege nimic."

„N-are nici un rost să-i traumatizăm dinainte."

„N-are rost să vorbesc despre asta atâta vreme cât nu sunt sigur că-mi găsesc o altă locuinţă şi că pot să plec."

„Nu vreau să-mi arăt ezitările."

„Este o chestiune între adulţi, n-are rost să-i amestecăm şi pe copii"...

Adultul uită că a „pritocit" îndelung lucrurile până să ia o decizie. O despărţire implică o transformare profundă a vieţii copilului ; de ce n-ar avea şi el dreptul să se pregătească ?

„Aştept să iau o decizie", îmi mărturiseşte Anne, mamă a trei copii. Nu vrea să-i alarmeze fără motiv.

Fireşte, nu e bine să anunţi schimbări de direcţie din trei în trei minute. Dar vedeţi de cât timp aveţi nevoie pentru a lua o asemenea decizie, pentru a vă obişnui cu ideea despărţirii ! Şi nu-i veţi anunţa decât atunci când veţi fi sigur ? Pentru ei, totul se va petrece prea brusc.

E mai bine să le vorbim copiilor cât mai devreme, chiar şi despre ezitările noastre, şi să-i ascultăm. Ne e teamă să nu le strecurăm nesiguranţă în suflet vorbind despre propriile noastre incertitudini ? În realitate, experienţa arată că faptul de a fi pus pe neaşteptate în faţa unei decizii de divorţ are un efect destabilizator mai puternic asupra copilului decât atunci când acesta poate vorbi cu părinţii lui. Vorbiţi-i din suflet, copilul se va simţi în siguranţă. Va vedea că îl luaţi în seamă, îl ţineţi la curent. Nu va fi pus faţă-n faţă cu o decizie grăbită şi de neînţeles. Va suferi, firește, dar va putea să sufere cu voce tare în loc să-şi înăbuşe neliniştea.

Motivul pentru care nu le spunem nimic copiilor nu este pentru a nu-i face să sufere, ci pentru a evita să ne confruntăm cu emoţiile lor... şi cu reflecţiile lor (im)pertinente. **Nu îndrăznim să le înfruntăm privirea, judecata.**

În loc să-i mințim, ce-ar fi să ne folosim de privirea lor ca să nu facem gafe ?

Dincolo de ezitare se ascunde adesea un sentiment de vinovăție față de copil. Credința că un divorț este foarte tulburător pentru copii este tenace. Fără nici o îndoială, e mai bine să trăieşti cu un tată şi o mamă care se iubesc şi au o relație armonioasă. Dar dacă nu se (mai) iubesc ? Dacă se ceartă, se supără, se disprețuiesc sau se distrug unul pe altul ?

La şedințele de psihoterapie, mulți adulți povestesc cât au suferit din cauza neînțelegerilor dintre părinți, a jocurilor de putere, a durerii pe care le-au provocat-o aceştia... şi sunt supărați pe ei fiindcă n-au avut curajul să se despartă, fiindcă s-au supus unor fapte sau vorbe inacceptabile, fiindcă le-au oferit o imagine negativă a cuplului. Au fost marcați profund şi au avut relații amoroase dificile.

Când s-a încercat totul pentru împăcare, când dragostea nu mai există, despărțirea vă poate elibera pe toți. Aşadar, întrebarea nu este dacă divorțul este distructiv în sine, ci „Cum să ne despărțim într-un climat de comunicare şi respect reciproc ?" **Ceea ce ne distruge este imposibilitatea de a vorbi sau de a ne şi exprima emoțiile, furia, tristeţea, frica.**

Trebuie să facem față realității de astăzi. Bărbații şi femeile nu mai suportă să trăiască într-o relație care îi alienează. Dacă nu sunt fericiți împreună, preferă să se despartă. În Franța, cincisprezece la sută din familii sunt monoparentale (dintre cele cu copii minori), iar în Anglia procentul acestora ajunge până la douăzeci şi trei la sută[10].

Copiii spun adevărul

Copiii ştiu când părinții nu se înțeleg. Intuiesc ce se întâmplă, fără s-o poată exprima întotdeauna. Chiar dacă părinții consideră că e o chestiune de onoare să nu se certe în fața copiilor, străduania lor e zadarnică ; ei simt ce se petrece.

Cécile se gândea de ceva timp să se despartă de soțul ei, dar nu-i vorbise despre asta. Susținea că copiii nu erau la curent. I-am propus să fie mai atentă la spusele lor. În aceeaşi seară, spre marea ei stupefacție, băiatul ei de şase ani a întrebat-o :

„Spune, mami, dacă divorțezi, eu cu cine rămân ?"

Din fericire, pregătisem răspunsurile împreună. A ştiut să asculte. În urma acestei conversații, băiatul ei a devenit din nou

10. *Courrier international* nr. 431, 4—10 februarie 1999, p. 48.

bun la aritmetică ! Atunci Cécile şi-a dat seama cum stăteau lucrurile. Băiatul ei avea atâtea întrebări fără răspuns, încât nu se mai descurca la învățătură, mai ales la împărțiri ! La drept vorbind, cum să faci operații aritmetice când ai impresia confuză că familia ta riscă să se destrame ?

Copiii simt, dar nu îndrăznesc să vorbească, de teamă să nu provoace o explozie, să nu agraveze lucrurile sau chiar să grăbească despărțirea propriu-zisă. Asta nu înseamnă că nu au nevoie să vorbească ! Adultul trebuie să facă primul pas.

Despărţirea este un traumatism ?

În afara cazului în care este supus violenței sau abuzurilor sexuale, ori există violențe între părinți, nici un copil nu doreşte ca părinții lui să se despartă. Dar este important să constatăm că, odată deveniți adulți, foştii copii reproşează mai curând părinților că au continuat să se distrugă unul pe altul, că au trăit o viață lipsită de dragoste, că au fost deprimați sau nefericiți, decât că s-au despărțit. În cazul celor care au divorțat, copiii nu le reproşează despărțirea în sine, ci faptul că n-au fost ascultați, luați în seamă, informați.

Despărțirea se poate dovedi dureroasă, dar nu e întotdeauna nocivă. Ce-i drept, există copii care se simt foarte tulburați de un divorț, dar sunt şi copii care se simt uşurați fiindcă lucrurile s-au limpezit în cele din urmă. Vor avea în față doi părinți. Vor avea dreptul de a vorbi, lucru pe care înainte poate că nu şi-l permiteau. Vor redeveni surâzători şi liberi.

Când părinții Sylviei au reuşit să se despartă, ea avea deja treizeci de ani. Cu toate acestea, a fost bulversată. Au ieşit la iveală multe secrete. S-au abordat unele subiecte care până atunci fuseseră tabu în familie. Şi-a dat seama că îşi trăise aproape toată copilăria în minciună. Aşadar, presentimentele ei legate de relația dintre părinți erau corecte ! N-a crezut niciodată cu adevărat în imaginea de fațadă pe care o proiectau aceştia, simțea că nu sunt fericiți împreună, dar n-a îndrăznit niciodată să ridice vălul. Având o imagine deformată despre dragoste, a suferit adesea dezamăgiri în aventurile ei amoroase. Despărțirea părinților ei a fost o încercare dureroasă, dar cu adevărat benefică. După despărțire, şi mai ales după ce a văzut realitatea părinților ei, s-a eliberat de povara trecutului şi a cunoscut un bărbat cu care trăieşte astăzi.

În copilărie n-ar fi vrut ca părinții să se despartă. Cu toate acestea, în prezent, se gândeşte că dacă tatăl ei ar fi plecat mai devreme i-ar fi fost mai bine din multe puncte de vedere. Credea că o face pe mama ei nefericită, nu-i plăcea cum se purta, nu-i plăcea că mama ei era supusă şi nu ştia să se bucure. Faptul de a-i întâlni separat i-a permis să stabilească relații mai profunde

cu tatăl ei, ca şi cu mama ei. Tatăl ei pleca mereu de acasă, se întorcea târziu, nu mergea în vacanţă cu ele.

În mod paradoxal, un divorţ îi poate ajuta pe unii copii să-şi descopere tatăl ! Datorită zilelor de vizită, îl vor vedea mai des. Mai înainte se întorcea târziu acasă, în week-end dormea sau lucra la proiecte urgente. Din păcate, uneori tatăl dispare pentru totdeauna după despărţire.

Datoria cea mai importantă faţă de copiii noştri, după aceea de a-i hrăni şi de a-i proteja, este să fim fericiţi ! Dacă un divorţ ne poate ajuta în acest sens, va fi binevenit pentru copil. Binevenit nu înseamnă uşor de depăşit. Faceţi-vă timp să-i ascultaţi emoţiile şi fiţi alături de el în efortul de a se despărţi de familia lui, apoi în acela de a construi relaţii noi cu fiecare dintre părinţi.

Despărţirea nu este traumatică în sine. Ceea ce-l traumatizează pe copil este imposibilitatea de a-şi exprima sentimentele, interdicţia de a-şi manifesta furia, frica, tristeţea, refuzul emoţiilor.

Cu toate acestea, e tare greu să creşti singură un copil (familiile monoparentale sunt formate cu precădere din femei). Ar fi bine să regândim structura socială pentru a înlătura izolarea acestor mame.

Copiii dvs. vor să fiţi veseli şi fericiţi

Deseori, punem pe seama copiilor noştri un mod de gândire care nu este altul decât cel al propriilor noştri părinţi !

Patricia trăia singură cu copiii ei de ani de zile. Nu acceptase un alt bărbat în viaţa ei, închipuindu-şi că copiii nu vor suporta să-l „înlocuiască" pe tatăl lor. Când, în sfârşit, a îndrăznit să le vorbească şi să-i asculte, a descoperit cu stupefacţie că lucrurile stăteau exact pe dos : copiii ei (care aveau opt şi doisprezece ani) îşi doreau foarte mult ca ea să aibă o relaţie amoroasă.

Paula, care trăia singură cu băiatul ei de şaisprezece ani, nu îndrăznea să iasă seara. Se temea să nu-l supere şi voia să repare faptul că tatăl lui îl abandonase. Ea nu-l va părăsi niciodată ! În realitate, băiatului i-ar fi plăcut foarte mult să o vadă ieşind în oraş şi distrându-se. Nu îndrăznea să i-o spună, de teamă ca ea să n-o interpreteze ca pe o lipsă de dragoste. Fiecare voia să-l protejeze pe celălalt, închizându-se în sine. Agresivitatea dintre ei creştea în mod implacabil. Se ciondăneau... ca să nu-şi vorbească.

Putem ţine locul unui tată absent ?

Numărul taţilor care nu-şi mai văd copiii după divorţ este foarte mare, mult prea mare. Pentru a nu înfrunta durerea sau sen-

timentul de vinovăţie, ei caută să şteargă pur şi simplu trecutul. Există chiar şi agenţii care îi ajută pe oameni să fugă ! Sunt şterşi din acte şi sunt declaraţi dispăruţi. Li se oferă o nouă identitate, cel mai adesea în altă ţară. Dar ce se petrece în sufletul copiilor ?

Fiecare părinte este responsabil de sine însuşi şi de imaginea pe care i-o oferă copilului, de mesajele pe care i le adresează prin comportamentele sale, chiar mai mult decât prin cuvinte.

Eu nu cred că mama trebuie să poarte imaginea tatălui. Unii psihanalişti i-au imputat mamei întreaga responsabilitate pentru imaginea tatălui. Ei susţineau că absenţa reală a tatălui nu este atât de importantă. Ceea ce conta era absenţa imaginii tatălui în limbajul mamei. De aici se vede câte raţionamente au făcut taţii ! Cum s-au simţit obligaţi să inventeze teorii ca să justifice că lipseau de acasă !

Ce-i drept, poziţia e confortabilă — dacă eşti absent, eşti idealizat ; în schimb, prezenţa acasă te expune la conflicte. Absenţa îndepărtează criticile şi învinuirile.

„Tatăl meu era Dumnezeu !" Apoi, pe un ton scăzut : „Nu era niciodată acolo." Aceste câteva vorbe ne spun foarte mult despre imaginea de atotputernic care i-a fost conferită. Sandrinei îi vine foarte greu să înţeleagă cum a ajuns atât de depresivă, atât de pasivă în viaţă, atât de supusă în faţa celorlalţi, atât de nefericită, când avea o mamă „sfântă", care se dedica trup şi suflet, şi un tată Dumnezeu.

Copiii nu au nevoie de nişte părinţi idealizaţi. Ei au nevoie de nişte părinţi reali. Chiar dacă realitatea nu este foarte ispititoare, va fi întotdeauna mai benefică în formarea personalităţii decât o imagine ideală, aurită. Emoţiile trebuie să fie auzite.

Cum să anunţăm despărţirea ?

◊ Nu vă grăbiţi şi nu anunţaţi vestea imediat. Vorbiţi despre dvs., despre sentimentele dvs. După ce aţi spus ce aveaţi de spus, împărtăşiţi emoţii cu copiii dvs. Nu ezitaţi să plângeţi împreună (fără să căutaţi la ei o consolare !)

◊ Nu răspundeţi în avans la întrebări pe care copiii nu vi le-au pus şi, deci, poate că încă nu şi le pun. Lăsaţi-le să apară în ritmul lor. Iată de ce e important să le vorbiţi de la început.

◊ Ascultaţi-i ! Fără să-i judecaţi, fără să vă justificaţi... Ascultaţi-le percepţiile, sentimentele, vorbele, închipuirile.

◊ Acceptaţi-le şi însoţiţi-le sentimentele de furie, frică, tristeţe. Sunt reacţii sănătoase şi utile.

6

Accidente, boli, suferinţă

Deşi suntem răspunzători de propria sănătate prin modul nostru de viaţă, prin hrana pe care o consumăm, prin capacitatea noastră de a gestiona stresul şi emoţiile, nu suntem atotputernici. Nimeni nu e ferit de boli sau de accidente. Nu putem evita întotdeauna suferinţa copiilor noştri. Suferinţa copilului este o încercare pentru adult. Acesta îi cere să fie curajos, să-şi stăpânească lacrimile... să nu-şi arate suferinţa, ca să nu-l pună în situaţii jenante.

Dar refuzul de a asculta plânsetele şi de a auzi durerea poate provoca răni adânci, făcând adevărate ravagii în viitorul copilului.

Marcel are în jur de cincizeci de ani. Este dus de urgenţă la spital pentru o peritonită acută ! Infecţia făcea ravagii de săptămâni întregi, dar n-a simţit nimic... fiindcă a învăţat din fragedă copilărie să nu simtă nimic.

Copilul nu-şi poate permite să vă piardă şi întotdeauna face tot ce poate ca să vă uşureze suferinţa (da, chiar şi atunci când vă înnebuneşte de cap ! Este singurul lui mod de exprimare, dar o face pentru a vă proteja.)

Un copil nu exprimă decât ceea ce are dreptul să exprime. Poate ajunge chiar să înveţe să nu mai simtă suferinţa dacă observă că aşa este mai comod pentru dvs. Îşi va închide durerea în interior sau va deveni insensibil.

Prin urmare, nu mai puneţi preţ pe absenţa lacrimilor. Dacă o infirmieră îi cere să se arate curajos sau îl minte, spunându-i că injecţia nu doare, interveniţi ! Spuneţi-i direct copilului că este stăpânul propriului corp şi, deci, singurul în măsură să ştie ce îl doare sau nu. Are dreptul să vorbească şi să se manifeste. De asemenea, dacă un musafir, indiferent dacă e vorba de un prieten, de soacră sau de propriul dvs. tată, îi spune :

„Eşti băiat mare"...

Replicaţi : „Nu trebuie să-şi asume problemele pe care le au adulţii în a-şi controla emoţiile ; este important să se plângă atunci când îl doare."

Dacă îi primiţi lacrimile şi sunteţi atent la plângerea lui, copilul se va simţi auzit, înţeles, însoţit. E mai uşor să suporţi durerea când te simţi sprijinit în acest fel.

Dacă este spitalizat în absenţa dvs., explicaţi-i că ceilalţi nu prea ştiu cum să se comporte în faţa suferinţei şi că din acest motiv preţuiesc absenţa emoţiilor. Învăţaţi-l să răspundă : **„Eu sunt bolnav, este corpul meu, eu simt ce mă doare şi ce nu şi am dreptul să mă doară şi să o spun."**

Ajutaţi-vă copilul să plângă, să geamă, chiar să strige dacă îl doare foarte tare. Poate îi va deranja pe medici şi pe asistente, dar copilului dvs. este mai important pentru dvs. decât ei.

X

Câteva idei pentru a trăi mai fericiţi cu copiii voştri

Dincolo de funcţia de părinte, sunteţi o persoană. Şi copilul este o persoană. Aveţi nevoi, copilul are şi el nevoile lui. Conflictul între nevoi poate provoca o competiţie între părinte şi copil, cel mai adesea inconştientă, însă nocivă.

Paginile care urmează vă prezintă câteva idei importante şi instrumente concrete care vă pot ajuta să evitaţi jocurile de putere şi să fiţi dvs. înşivă.

1

Fiţi fericit

Micuţii apreciază o anumită rutină în viaţa de zi cu zi, fiindcă le oferă nişte repere. Dar dacă părinţii lor urmează cu supunere şi nu cu bucurie ritualul „autobuz, serviciu, televizor, dormitor", copiii se uită la ei şi îşi pun întrebări. De ce să creşti, să înveţi la şcoală şi să devii adult dacă ajungi parte a unui asemenea sistem care te alienează ? Suntem modele pentru copiii noştri.

Este inutil să vă sacrificaţi pentru ei ; fericirea dvs. este unul dintre elementele fundamentale ale dezvoltării copiilor dvs. Ea îi motivează să crească şi îi eliberează de sarcina de a vă face fericit. În plus, un părinte fericit este mai disponibil din punct de vedere afectiv pentru copilul său !

Nevoile nou-născutului sunt într-adevăr pe primul plan. Dar după aceea, sacrificiul dvs. va fi o adevărată otravă pentru copil. O să-i purtaţi pică în mod negreşit. Obosit(ă), lipsit(ă) de spaţiul de care aveţi nevoie, vă e din ce în ce mai greu să-i dăruiţi. Ca să nu vă mai enervaţi din orice fleac, trebuie să vă odihniţi, să vă refaceţi forţele, să vă întâlniţi cu prietenii, să faceţi sport, să ieşiţi în oraş, să vă ocupaţi de dvs. suficient.

Sacrificiul le ispiteşte în primul rând pe femei. Dar sunt şi bărbaţi care îşi sacrifică viaţa din ideea că se ocupă de nevoile copiilor lor. Sacrificiul este rareori gratuit, părintele se aşteaptă să primească o răsplată... iar copilul descoperă cu disperare că este vorba despre un târg şi nu despre un dar.

Pentru a nu mai simţi frustrarea sacrificiului, multe femei folosesc tehnica supracompensării. Uită de sine, nu-şi mai ascultă propriile nevoi sau emoţii şi se centrează în întregime pe copiii lor. Îşi cocoloşesc micuţii, îi protejează excesiv, sunt hiperatente şi indispensabile, gata să le dea totul, să le satisfacă cea mai mică dorinţă... interzicându-i astfel copilului nu doar autonomia, ci şi furia. Această furie pe care ele o reprimă atât de puternic. Astfel alimentează la copil o mânie intensă, inconştientă, care va exploda mult mai târziu sau se va întoarce împotriva lui.

Trăiţi-vă viaţa pe cont propriu şi nu prin procură, prin copiii dvs. !

Copilul încearcă să-şi vindece părintele

Când unul dintre părinți este deprimat, neliniştit, nefericit, indiferent dacă o arată sau nu, copilul simte acest lucru şi încearcă să-l facă să-şi revină.

Mireille a fost un copil adorabil şi fără probleme. Era întotdeauna veselă, cu zâmbetul pe buze. Era nostimă, făcea o poznă după alta, ca un mic clovn. În aparență, copilăria ei a fost fericită. În realitate, Mireille nu şi-a dat niciodată dreptul să fie ea însăşi. Mama ei era depresivă. Fetița simțea că este nefericită. În plus, cum mama ei nu-i dezvăluia niciodată adevăratul motiv pentru care suferea, Mireille ajungea la concluzia că ea e de vină ! Pe undeva, îşi închipuia că este în plus şi încerca să-şi justifice existența cerând cât mai puțin posibil şi făcându-i pe alții să râdă.

Mireille se controla în permanență ca să nu aibă prea multe nevoi, îşi disimula emoțiile sub veşnicul ei surâs. Îşi asumase misiunea imposibilă de a-şi face mama fericită. Şi-a păstrat zâmbetul întreaga viață, indiferent de împrejurări. Întotdeauna veselă, nimic nu părea s-o atingă. Aflată mereu în slujba altora, punea în mod sistematic nevoile celorlalți înaintea propriilor nevoi. Se călăuzea în viață după convingerile sale : „N-am nevoi, n-am dreptul să am propria mea viață" şi „un copil e o povară".

Mireille s-a realizat pe plan profesional, firește, într-o meserie care implica dedicație față de alții, şi i-a fost foarte greu să aibă o relație stabilă şi armonioasă cu un bărbat. La patruzeci şi opt de ani, nu avea copii.

Cum să nu ne împovărăm copiii cu problemele noastre ? E inutil să le ascundem ; copilul le simte. În primul rând, trebuie să fim sinceri cu ei. Dacă mama lui Mireille i-ar fi împărtăşit motivele pentru care era atât de tristă, Mireille nu s-ar fi învinovățit. **Nu s-ar fi aventurat în această misiune periculoasă şi imposibilă de a încerca să-şi vindece mama, ar fi avut dreptul la propriile nevoi.**

Până la Françoise Dolto, ideea comun acceptată era că nu trebuie să le spunem nimic copiilor, ca să nu-şi facă griji. La vârsta lor n-aveau cum să înțeleagă problemele celor mari. Nu era treaba lor... Astăzi ştim că sunt în stare să înțeleagă totul, oricât de puțin le-am explica. Faptul de a le vorbi îi linişteşte, fiindcă le permite să-şi comunice impresiile. Acest lucru îi ajută să se considere persoane separate de părinții lor şi, deci, să nu-şi asume poverile lor.

Trebuie să ştim că toate problemele pe care refuzăm să le privim în față vor cădea pe umerii copiilor sau nepoților noştri. Chiar le dorim aşa ceva ?

Timiditatea excesivă, lipsa de încredere în sine, ruşinea, vinovăția, angoasa, problemele din relația de cuplu, eşecurile profesionale nu sunt programate genetic şi totuşi se transmit mai departe, uneori sărind peste o generație.

Cum este relația dvs. de cuplu ? Sunteți împlinit pe plan profesional ? Viața dvs. are un sens ?

Nu îngropați aceste întrebări, fiindcă riscați ca mai târziu copiii dvs. să se confrunte cu ele.

Treceți printr-o perioadă financiară dificilă, sunteți şomer, sunteți amenințat cu concedierea, aveți certuri serioase cu şeful dvs.... vorbiți despre ele. Fără să vă arătați excesiv de alarmist, împărtăşiți-vă trăirea, sentimentele, pentru a uşura povara copiilor dvs.

Secretele sunt întotdeauna nocive. Copilul dvs. are un alt tată ? Spuneți-i. Ați fost violată la şaptesprezece ani ? Spuneți-i. Ați fost falit ? Spuneți-i. Ați fost la închisoare ? Spuneți-i. N-ați dat niciodată bacalaureatul ? Spuneți-i. Tatăl dvs. vă bătea ? Spuneți-i.

Spuneți-i şi ce v-a adus bucurie, dar nu evitați episoadele sumbre din viața dvs. Dacă le treceți sub tăcere, va fi marcat de ele în mod inconştient. Veți observa cu stupefacție că se blochează pe acelaşi făgaş ca dvs., că este violată la aceeaşi vârstă (sau cunoaşte o femeie care a fost violată sau violează chiar el o tânără), că ajunge falit, riscă să fie închis, eşuează la studii, face prostii care vă exasperează şi provoacă încăierări...

Menirea acestui proces repetitiv este aceea de a-i permite să simtă din interior ceea ce s-a întâmplat cu dvs. şi să găsească o altă soluție la aceeaşi problemă. Dacă pur şi simplu vă exprimați emoțiile, trăirile, puteți să-l eliberați de această povară.

Şi... gândiți-vă să intrați în contact cu bucuria din dvs. Respirați, simțiți viața din interiorul dvs., amintiți-vă de bucuria simplă de a trăi. Nu vă lăsați copleşit de viața de zi cu zi şi de nenumăratele sale dificultăți. Acordați-vă răgazul să vă bucurați de dragostea pe care le-o purtați celor din jur şi copiilor dvs., să simțiți că avansați pe drumul dvs., că sunteți fericit de viața pe care o duceți. Nu sunteți fericit cu viața dvs. ? Cancerul, infarctul sau depresia n-o să le facă viața mai uşoară copiilor.

Luați măsuri pentru a schimba situația, cereți ajutor şi comunicați cu copiii dvs.

2

Ascultaţi

„Să ascult... eu vreau să ascult, dar el nu-mi spune nimic !"

De câte ori n-am auzit această litanie disperată din partea unor părinţi dezamăgiţi Nu este suficient să ne deschidem inima şi urechile pentru ca un copil să ne vorbească !

Pentru a se deschide, copilul trebuie să aibă siguranţa că sentimentele lui sunt auzite şi acceptate **fără a fi judecate**. Or, ca să fim sinceri, uneori e greu să ne mulţumim să auzim o problemă fără să ne implicăm, să oferim soluţii sau să ne spunem părerea, să ascultăm o emoţie fără a încerca să liniştim, să corectăm, să îndreptăm.

Poruncile, ameninţările, predicile, lecţiile, sfaturile, criticile, umilirile, culpabilizările, dar şi laudele, încercările exagerate de a linişti sau diversiunile ar trebui interzise. Tot ce înţelege copilul din ele este că emoţiile lui nu sunt binevenite şi că îl consideraţi incapabil să iasă singur din încurcături.

De fiecare dată când rezolvăm o problemă în locul lui, îi răpim o posibilitate de a-şi dezvolta autonomia. De fiecare dată când îi explicăm un lucru pe care-l ştie deja, se simte umilit, jignit.

A asculta înseamnă a-i reflecta emoţia ca să se simtă acceptat aşa cum este şi să se înţeleagă în profunzime. Nu e vorba atât de a asculta cuvintele, ci mai curând de a auzi ecoul lor afectiv.

Vă povesteşte despre o altercaţie cu un prieten sau un profesor, vă vorbeşte despre un eşec sau anticipează o dificultate, se plânge de tatăl sau de fratele lui ? **Ascultaţi emoţiile, nu faptele !**

Ascultaţi cu corpul

La fiecare dintre noi, postura fizică reflectă trăirea interioară. Dacă adoptaţi o poziţie similară cu cea a copilului, vă puneţi la dispoziţia lui şi îl ascultaţi mult mai bine.

Faceţi următoarea experienţă : aşezaţi-vă bine pe scaun, cu picioarele depărtate şi braţele atârnând pe lângă corp ; în această poziţie nu puteţi simţi frică. În anumite poziţii, emoţiile sunt pur şi simplu imposibile. Corpul dvs. îi trimite copilului mesaje

inconştiente. Cum poate avea încredere în capacitatea dvs. de a-l înţelege dacă şedeţi confortabil în fotoliu când vă mărturiseşte timiditatea lui în faţa unei colege ? În momentul acela nu puteţi intra în contact cu sentimentul lui ; e imposibil din punct de vedere fiziologic. Prin urmare, el ştie că nu-l ascultaţi cu adevărat. Îi ascultaţi cuvintele, dar nu şi trăirea.

Ascultaţi cu inima

Îndrăzniţi să lăsaţi să rezoneze în dvs. ecoul trăirii lui.

N-are nici un rost să începeţi şi dvs. să plângeţi. Nu trebuie să vă lăsaţi contaminat de emoţiile lui ! Copilul are nevoie de compasiunea dvs., are nevoie să simţiţi ce simte el, să înţelegeţi ce trăieşte, nu cu mintea, ci cu inima ; dar n-are nevoie să vă prăbuşiţi odată cu el. Mai rău, dacă plângeţi, se va întrerupe ca să nu vă rănească !

Atenţie, dacă aţi rămas cu un gust amar din copilărie, cu o sumedenie de emoţii neexprimate, e posibil ca vechile trăiri reprimate să se amestece cu acest nou sentiment şi să formeze noduri. Identificaţi şi puneţi deoparte propriile sentimente din copilărie ; vă veţi ocupa de ele altă dată.

Respiraţi profund (pe nas) şi imaginaţi-vă că inspiraţi aerul până în bazin, până în coccis.

Nu căutaţi să rezolvaţi problema, ci să-l ajutaţi pe copilul dvs. să exprime ce simte el. Primiţi-i emoţiile ca şi cum aţi fi un bol în care curge apă.

Fiţi un container al trăirilor sale, fără să le întrerupeţi Ajutaţi-l să se deşerte în dvs. Şi trimiteţi-i în schimb numai tandreţe, nu frică, nu furie, nu tristeţe... numai tandreţe, ca să-i dăruiţi puterea, încrederea necesară pentru a-şi înfrunta problema.

Ajutaţi-l să-şi precizeze emoţia cu ajutorul termenilor următori.

Ce cuvinte puteţi folosi

E greu pentru tine să...
E dificil...
Văd că... (eşti trist, astăzi nu-ţi merge prea bine...)
Îmi închipui că...
Înţeleg că trebuie să suferi fiindcă...
Eşti (trist, furios, neliniştit...)
Te întristează ideea că... (n-o să mai vezi această casă)
Ai vrea... (să te răzbuni, să nu-l mai vezi niciodată, să-i dai telefon...)
Îţi plac. (muzica, păsările, animalele...)

Ca să-l ajutaţi să meargă mai departe, puneţi-i întrebări deschise

Scoateţi din vocabularul dvs. întrebarea „de ce ?", care îl poate face să se simtă vinovat şi care face apel mai mult la judecată decât la sentimentul care ne interesează, şi încercaţi să puneţi întrebări de genul „ce", „cum" sau „despre ce". Încercaţi, veţi vedea diferenţa.

Ce se întâmplă ?
Ce te face să simţi asta ?
Cum e pentru tine când...
Ce ai simţit când...
La ce te-ai gândit când...
Ce te face să fii cel mai trist ? furios ? (când se manifestă emoţia respectivă)
Ce-ţi lipseşte cel mai mult ?
Ce te preocupă cel mai mult ?
Ce crezi (despre atitudinea acestei persoane, despre acest comportament...) ?
Cum simţi că este... (acest eveniment, fericit sau nefericit) ?
Ce simţi în legătură cu... (această situaţie)
Cum înţelegi tu asta ? (această problemă)
De ce ţi-e frică ?
De ce ţi-e cel mai frică ?
De ce ai nevoie ?

După ce copilul v-a încredinţat suficiente elemente, puteţi încerca o reformulare completă (atenţie, nu este vorba de o interpretare venită nu se ştie de unde, ci de reformularea a ceea ce v-a spus).

Când... te simţi... pentru că...

Iată două exemple :

„Când pui o întrebare şi profesorul tău îţi spune că nu eşti bun de nimic, te simţi furios fiindcă ai avea nevoie să te ajute să înţelegi."

„Când sora ta îşi primeşte prietenele, te simţi singur şi trist fiindcă îţi aminteşti că prietenul tău cel mai bun s-a mutat."

Abia după ce aţi vorbit pe îndelete despre situaţie şi toate emoţiile au fost exprimate puteţi ajunge la întrebări ca :

Care crezi că ar fi soluţia ?
Ce-ai putea să faci ?
Ce-aş putea să fac ?
Ce-am putea să facem ?
Cum pot să te ajut ?

3

Comunicaţi cu corpul, cu inima, cu mintea şi de la om la om

Mângâierile, sărutările...

Masajele, gâdilăturile, încăierările, jocul de-a prinselea... sunt modalităţi de neînlocuit de a spune „te iubesc", „te accept aşa cum eşti" şi de a-l ajuta pe copil să-şi formeze un sentiment profund de încredere în corpul lui şi în sine însuşi, firește, cu condiţia să respectaţi limitele pe care le impune. Încetaţi imediat cu gâdilăturile sau pupicurile când copilul v-o cere.

E foarte tentant să gâdili sau să pupi un copilaş... dar o facem pentru propria noastră plăcere sau pentru binele lui ? Dacă plăcerea noastră se întâlneşte cu a lui, totul este bine, dar de îndată ce nu mai e cazul, încetaţi ! Adultul n-are dreptul să folosească trupul copilului pentru plăcerea lui personală şi este esenţial pentru copil să ştie că trupul lui îi aparţine şi că limitele lui vor fi respectate.

Visaţi împreună

Fiica dvs. se opreşte extaziată în faţa unei rochii de mireasă superbe ; în loc să o aduceţi cu picioarele pe pământ, visaţi împreună cu ea... Imaginaţi-vă :

„O să am flori în păr, o să fie soare şi foarte multă lume... tu o să-ţi pui rochia aceea, o să mâncăm fursecuri..."

Fiul dvs. visează la o maşină electrică ; visaţi împreună cu el

„Îţi place tare mult să conduci, nu ? Te imaginez în grădină cu maşina, vrum, vrum.... o să fie super !"

Dorinţele pot fi întotdeauna exprimate, ele sprijină viaţa imaginară.

Ascultaţi visurile lor şi împărtăşiţi-le visurile dvs.

Vorbiţi despre sentimentele dvs.

Vorbiţi despre ceea ce simţiţi în viaţa de zi cu zi. Sunteţi nedreptăţit la serviciu ? Vă simţiţi frustrat după ce aţi vorbit la telefo

cu mama dvs. ? Sunteţi revoltat fiindcă unul dintre prietenii dvs. a murit, deşi era prea tânăr pentru asta ? Sunteţi gelos pe un coleg ? Împărtăşiţi-vă emoţiile cu copiii dvs. Se vor simţi mai aproape de dvs. şi mai siguri pe ei înşişi.

Evocaţi propria copilărie

Nu ca să-i culpabilizaţi cu fraze de genul „pe vremea mea nu aveam atâtea şi trăiam bine", ci ca să le permiteţi să vă cunoască mai bine, să vă înţeleagă mai bine şi totodată să-şi cunoască rădăcinile. Vorbiţi despre fapte, anecdote, evenimente, comportamente ale unora şi altora, dar mai ales despre viaţa dvs. Interioară, despre ceea ce simţeaţi, ce vă spuneaţi, ce vă imaginaţi.

Când Éric a aflat că şi tatăl lui avea note proaste la şcoală, şi mai ales din ce motive acesta nu reuşea să înveţe (propriul lui tată îl bătea şi îl înjosea adesea), s-a simţit mai liniştit în ce îl privea şi a început să ia note mai bune. Spre marea surpriză a tatălui său, care avea impresia că încercase totul ca să-l motiveze...

Copiii dvs. se vor confrunta, într-un fel sau altul, cu tot ce aţi lăsat nerezolvat !

Vorbiţi despre toate

Copiii sunt mai inteligenţi decât am putea crede, ne surprind prin pertinenţa şi înţelepciunea felului lor de a gândi ; totuşi, noi le ascundem o mulţime de lucruri, sub pretextul că nu sunt pentru vârsta lor.

Cu ajutorul televizorului, astăzi sunt mult mai bine informaţi decât am fost noi. Este important să ţineţi cont de acest lucru şi să nu ezitaţi să aprofundaţi subiectele, astfel încât informaţiile superficiale să nu dea naştere unor interpretări mai mult sau mai puţin abracadabrante.

Comunicaţi de la suflet la suflet

Nu uitaţi ca, uneori, să vedeţi în copiii dvs. altceva decât nişte copii. Sunt persoane reale, cu o existenţă proprie, un destin propriu. Le întâlniţi în această viaţă, aveţi chiar o misiune, o funcţie de îndeplinit în ce îi priveşte, dar au propria lor individualitate.

„Copiii voştri nu sunt copiii voştri.
Sunt fiii şi fiicele
Chemării pe care Viaţa şi-o adresează sieşi.
Sosesc prin voi, dar nu din voi
Şi, chiar dacă sunt cu voi,
Nu vă aparţin."

Kahlil Gibran, *Profetul*

4

Simţiţi bucuria de a fi părinte

Înconjuraţi-vă de fotografii şi desene pentru a vă aminti de dragostea pe care le-o purtaţi, pentru a vă trezi tandreţea adormită atunci când pătează canapeaua, refuză să strângă masa sau iau note proaste la şcoală.

Copleşiţi de treburile zilnice, de spălatul rufelor, curăţenie, bucătărie, teme... uneori uităm că suntem fericiţi să trăim împreună. Aşa cum spun toţi părinţii, copilăria trece repede, mult prea repede. Să nu ratăm întâlnirea !

Vom avea întotdeauna timp să reparăm casa mai târziu, când ei vor fi plecat şi când cei patru pereţi vor răsuna a pustiu, fără strigăte şi râsete...

Concluzie

Emoţiile nu sunt periculoase. Ele nu reprezintă doar sarea existenţei, ci însăşi esenţa ei. De fiecare dată când porunciţi inimii dvs. sau celei a copilului să tacă, de fiecare dată când ezitaţi să aveţi încredere în vocea dvs. interioară, de fiecare dată când nu ascultaţi ce încearcă să vă spună copilul dvs., vă limitaţi propria viaţă şi viaţa lui.

Scopul se află în mijloace, spunea Mahatma Gandhi. Să ne ascultăm copiii pentru ca să ştie să asculte. Să-i respectăm şi vor şti să-i respecte pe ceilalţi. Să acceptăm să ne simţim şi să ne eliberăm propriile emoţii — nu vom mai proiecta asupra lor suferinţele noastre şi vom şti să le acceptăm lacrimile. Să-i însoţim pe drumul către ei înşişi, urmând etapele creşterii lor. Să-i ajutăm să exprime ce au în interior, să fie conştienţi de propria identitate, să aibă încredere în capacităţile lor, în gusturile, dorinţele şi nevoile lor... Pe scurt, să-i ajutăm să simtă, să numească şi să-şi folosească emoţiile.

A fi preocupat de emoţii este ceva foarte nou. La fel şi a-i respecta pe copii şi a-i considera nişte persoane. Să nu ne învinovăţim dacă nu reuşim întotdeauna.

Trebuie să modificăm structurile sociale pentru a le oferi părinţilor mai mult sprijin şi mai multe mijloace.

Bibliografie

De citit neapărat :

CORNET, Jacqueline, *Faut-il battre les enfants ? Hommes et perspectives*, Revigny, 1997.

SOLTER, Aletha, *Mon bébé comprend tout*, Marabout, Paris, 1998.

SOLTER, Aletha, *Comprendre les besoins de votre enfant*, Privat/Trécarré, Paris, 1993.

Alte lucrări utile :

BESSEL, Dr. Harold, *Le Développement socio-affectif de l'enfant*, Actualisation, Québec, 1987.

BOUTON, Jeannette, *Bons et mauvais dormeurs*, Gamma, 1971.

BRAZELTON, T. Berry, *„À ce soir..." Concilier travail et vie de famille*, Stock-Laurence Pernoud, Paris, 1986.

BRAZELTON, T. Berry, *Points forts, les moments essentiels du développement de votre enfant*, Stock-Laurence Pernoud, Paris, 1993.

BUZYN, Etty, *Papa, maman, laissez-moi le temps de rêver*, Albin Michel, Paris, 1995.

CYRULNIK, Boris, *Les Nourritures affectives*, Odile Jacob, Paris, 1993.

CYRULNIK, Boris, *Sous le signe du lien*, Hachette, Paris, 1989.

DOLTO, Françoise, *Les Étapes majeures de l'enfance*, Gallimard, Paris, 1994.

DOLTO, Françoise, *Les Chemins de l'éducation*, Gallimard Paris, 1994.

EKMAN, Paul, *Pourquoi les enfants mentent*, Rivages, Paris 1991.

GARBER, Stephen W., GARBER, Marianne D., SPYZMAN ROBYN F., *Les Peurs de votre enfant, comment l'aider à les vaincre*, Odile Jacob, Paris, 1997.

GORDON, Thomas, *Parents efficaces*, Marabout, 1980.

IFERGAN, Harry, ETIENNE, Rica, *Mais qu'est-ce qu'il a dans la tête ?*, Hachette, Paris, 1998.

KLEIN, Melanie, *Envie et gratitude*, Gallimard, Paris, 1968.

KORCZAK, Janusz, *Le Droit de l'enfant au respect*, Laffont Paris, 1979.

KORCZAK, Janusz, *Comment aimer un enfant*, Laffont, Paris, 1978.

LEACH, Penelope, *Les six premiers mois*, Seuil, Paris, 1988.

LIEBERMAN, Alicia, *La Vie émotionnelle du tout-petit*, Odile Jacob, Paris, 1997.

MANENT, Geneviève, *La Dualité, un atout*, Le Souffle d`Or, Barret-le-Bas, 1997.

MASCHINO, Maurice T., *Y a-t-il de bonnes mères ?*, Belfont, Paris, 1999.

MILLER, Alice, *C'est pour ton bien*, Aubier, Paris, 1984.

MILLER, Alice, *L'Avenir du drame de l'enfant doué*, Presses Universitaires de France, Paris, 1996.

PORTELANCE, Colette, *Éduquer pour rendre heureux*, Les Éditions du CRAM, Quebec, 1988.

PURVES, Libby, *Comment ne pas être une mère parfaite*, Odile Jacob, Paris, 1994.

RISSE, Jean-Claude, *Le Pédiatre et les petits poucets*, Stock-Laurence Pernoud, Paris, 1988.

STERN, Arno, *Les Enfants du Closlieu ou l'initiation au Plusêtre*, Hommes et groupes, 1989.

STORK, Hélène E., coordonator, *Les Rituels du coucher de l'enfant*, ESF, Paris, 1993.

WAGNER, Anne, TARKIEL, Jacqueline, *Nos enfants sont-ils heureux a la crèche ?*, Albin Michel, Paris, 1994.

Revistă :

Vues d'enfance (Viziuni asupra copilăriei), UFSE, 53 rue Réaumur, 75002 Paris, tel. 01 42 36 05 84.

Cuprins

Introducere 9

I. PUTEM DEZVOLTA COEFICIENTUL EMOȚIONAL AL COPIILOR NOȘTRI ? 14
1. Inteligența inimii 15
2. Aveți încredere în dvs 17

II. ȘAPTE ÎNTREBĂRI PE CARE TREBUIE SĂ VI LE PUNEȚI PENTRU A ABORDA (APROAPE) TOATE SITUAȚIILE 20
1. Ce simte copilul ? 21
2. Ce spune ? 25
3. Ce mesaj aș vrea să-i transmit ? 28
4. De ce spun asta ? 31
5. Nevoile mele sunt în competiție cu cele ale copiilor mei ? 34
6. Ce este cel mai prețios pentru mine ? 39
7. Care este obiectivul meu ? 42
8. Șapte întrebări de ținut minte : 46

III. VIAȚA ÎNSEAMNĂ MIȘCARE 47
1. Cine sunt eu ? O ființă plină de emoții 48
2. „Înseamnă că trebuie să le trecem totul cu vederea ?" 50
3. „Nu-l înțeleg" 54
4. Reprimarea emoțională 59
5. A îngrădi fără a reprima 67
6. „Mă enervează cu văicăreala lui !" 73

IV. FRICA 78
1. Trebuie să-i ascultăm temerile ? 79
2. Fricile cele mai frecvente 82
3. Traversarea fricii 92
4. Folosiți tracul 97
5. Este fricos ? 99

V. FURIA ESTE ÎN SLUJBA IDENTITĂȚII 103
1. Furia este o reacție sănătoasă 104
2. Descifrarea nevoii 109
3. O reacție fiziologică pe care trebuie s-o însoțim 111
4. Când părinții se înfurie 114
5. Câteva trucuri pentru a evita violența atunci când simțiți dorința să loviți 119
6. Este coleric ? 120

VI. BUCURIA 123
1. Putem învăța să fim fericiți ? 124
2. Dragostea 127

3. Jocuri, ţipete şi râsete 128
4. Să însoţim bucuria 130
VII. TRISTEŢEA 132
1. Lacrimile ne tulbură 133
2. Nostalgia 138
3. Să însoţim tristeţea.....140
VIII. DEPRESIA..... 141
1. Cum s-o recunoaştem ? 142
2. Eşecul şcolar, un simptom.....145
3. Este depresiv ? 146
IX. VIAŢA NU ESTE UN FLUVIU LINIŞTIT 148
1. Trebuie să ne înăsprim pentru a depăşi
încercările ? 149
2. Despărţirile.....152
3. Sosirea unui nou copil.....160
4. Neînţelegerile dintre părinţi.....162
5. Divorţaţi 163
2. Ascultaţi.....174
3. Comunicaţi cu corpul, cu inima,
cu mintea şi de la om la om.....177
4. Simţiţi bucuria de a fi părinte 179

Concluzie.....180
Bibliografie 181